

# دانا کا سترخوان

2015

جنوری

خوشیوں بھرا  
نیا سال مبارک

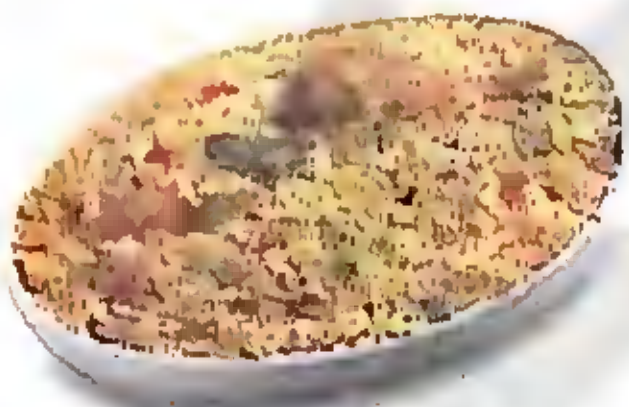
WWW.PAKSOCIETY.COM



# دی ہوم ریسیپٹس

Issue No. 8

## بریان میکرونی

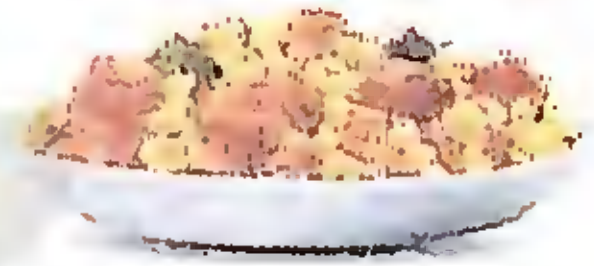


۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دیکھی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادورک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیرا آج پڑتیں۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلر مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دیکھی کو ڈھک کر ہلکی آج پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دسی ڈال کر اتنا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پیلے سے تیار بیک پارلر میکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرم کر دیں۔

## اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں باقی تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادورک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

۴۔ اب آئیس دی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیرا آج پڑ پکائیں۔ اس کے بعد اس کو تار گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکرے کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک یا گوشت کے کٹنے تک پکائیں۔

### شاپنگ لسٹ

- چکن بھیر بڈی کا 300 گرام
- پیاز کی ہوئی 01: 01
- لہسن پیسٹ 01: 01
- ادورک پیسٹ 01: 01
- دسی 01: 01
- کوکا آئل 08: 08
- ہری مرچ کی ہوئی 04: 04
- نمک 01: 01
- بیک پارلر میکرونی 01: 01
- اور بھی کس

## میٹ بال اسپیگھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ قیر کے کوفتے بنالیں۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی پین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز، ادورک اور لہسن ڈال کر ہلکا براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اٹلی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ پین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آج پر پکائیں۔ اب چوبلے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرم کر دیں۔

### شاپنگ لسٹ

- بکرے کا قیر 300 گرام
- پیاز اور پیاز کی سائز کی 1: 1
- لہسن کٹا ہوا 2: 2
- ادورک کی ہوئی 2: 2
- کوکا آئل 4: 4
- دسی 1: 1
- پانی 3: 3
- بیک پارلر اسپیکھٹی 1: 1
- اور بھی کس

## فحینا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلر اسپیکھٹی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں اور پھر ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی پین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لے لے کئے ہوئے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرم کر دیں۔

### شاپنگ لسٹ

- بھیر بڈی کا گوشت 300 گرام
- لہسن کٹا ہوا 2: 2
- پیاز کی ہوئی (بڑی) 1: 1
- ادورک کی ہوئی 2: 2
- کوکا آئل 4: 4
- دسی 2: 2
- پانی 3: 3
- بیک پارلر اسپیکھٹی 1: 1
- اور بھی کس

## بلرچ کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلر میکرونی کو نمک ملے اُٹلتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتنا اُبال لیں کہ اس میں ایک کئی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی پین میں تیل ڈال کر گرم کریں۔ پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلر مصالحہ کس ساٹھے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب ادورک اور پانی ڈال کر اس کو اُبال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آج پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چوبلے سے اتار کر پہلے سے تیار شدہ بیک پارلر میکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرم کر دیں۔

### شاپنگ لسٹ

- بھیر بڈی کا گوشت 300 گرام
- شملہ مرچ (بھری ہوئی) 1: 1
- پیاز کی ہوئی اور پیاز کی سائز کی 1: 1
- لہسن کٹا ہوا 2: 2
- ادورک کی ہوئی 4: 4
- پانی 3: 3
- کوکا آئل 2: 2
- لہسن کٹا ہوا 1: 1
- بیک پارلر میکرونی 1: 1
- اور بھی کس



# فہرست

## باغبانی

84 باغبانی صبر اور مشکل آزما کام ہے مگر...

## تعلق خاطر

85 ترقی کے زینے

## لائٹ کیمرو ایکشن

86 منشا پاشا

## ریستوران ریویو

89 نئے پرانے ریستوران...

## مستقل سلسلہ

10 ادارہ  
11 آپ کی رائے  
33 آج کیا پکائیں؟  
82 ڈالڈائیڈ وائزری سروس  
88 غزل اس نے چھیڑی  
93 شہر نامہ  
94 افسانے  
96 ریویوز  
98 ستاروں کی محفل



## سیر و سیاحت

نئی ستوں کا سفر کیا جائے



## ریسیپز سیکشن

- 35 چھپنا چکن سوپ اور سوپ اسکور
- 36 ساوہ چکن سلاد فز پروٹ
- 37 سرما کے مشروبات خاص
- 38 پاستا ہاؤس
- 39 منٹ چلی پزا
- 40 پیج کرمل
- 41 Kit Kat کافی سیک
- 42 ٹیلیا چاکلیٹ سیک
- 43 چکن کروست
- 44 فز اینڈ بینز رول
- 45 کالی مرچ فرائی چکن
- 46 اسپینچ پاستا
- 47 عربک شیش کباب
- 48 پاستا بنڈل سلاد / لوکی کے کوٹے
- 49 اسٹیکسٹی رائس وڈ بیف
- 50 زعفرانی سری پائے
- 51 بلوچی تھی
- 52 ویکٹیل شاشلک / سب چکن
- 53 مچلی اور چیز کڑا ہی / پٹیا چکن
- 54 فز ویکٹیل بریانی
- 55 سمجراتی دال / انڈیشین بیکڈ چکن
- 56 جگر چلی پرائز
- 57 روسٹ مصالحہ کڑا ہی / شکر قند کا سیک
- 58 فریج ٹوسٹ سینڈویچز (ریڈرز ریسیپس)

## سال نو مبارک

12 نئے سال کے عزائم  
14 خوش آمدید 2015  
16 نئے برس نے بدلی پوشاک

## کھانہ صحت کا خزانہ

20 چائے کے ہیں ذائقے امرت جیسے  
22 اخروٹ، دماغی ساخت کا بھرپور میوہ  
24 انار... فولادسی طاقت کا خزانہ

## رخِ زیبا

26 حسن کے نکھار کی دوست مصنوعات  
28 کل کافیش، آج بھی ان

## آپ کا ڈاکٹر

64 ڈاکٹر سید علی ارسلان... ماہر امراض سینہ سے ملنے

## صحت عامہ

66 انتظار سے بہتر ہے عملی قدم  
68 ورزش کے بغیر وزن گھٹانا  
70 موٹاپا... توانائی کا دشمن

## دستکاری

72 چھلکے بھی ہوتے ہیں سجانے کیلئے

## میرے بچپن کے دن

73 ڈائری ایک بہترین سہولت مگر...

## یہ شیف ہمارے

74 ماہین خان

## گھڑاری

76 چڑے کا فرنیچر...  
78 سائرہ علی (ہاؤس آف کالی)  
80 نورسا اجالا بکھیرتی روشنی



# اداریہ

قیمت 140 روپے شمارہ نمبر 47، جنوری 2015

معزز قارئین! السلام علیکم



ہم حسب روایت ایک بار پھر نئے سال کے آغاز پر خاص شمارہ لئے حاضر ہیں۔ ماضی کی طرح ہمارا یہ سال نوا ایڈیشن گزشتہ برسوں کا تسلسل ہے۔ ہم نے اپنے تئیں اسے سابقہ ایڈیشنز سے کچھ منفرد بنانے کی کوشش کی ہے کیونکہ بہتر سے بہتر کی تلاش ہی انسانی فطرت میں شامل ہے۔ امید ہے کہ اس سال بھی ڈالدا اکادمی خوان آپ کی امیدوں پر پورا اترے گا۔ کوئٹہ اور فوڈ انڈسٹری میں سب سے معتبر اور موثر ایڈیٹر جریہ ہے جس نے وقت کے ساتھ ساتھ اپنی الگ حیثیت اور پہچان بنائی اور رسائل کے جم غفیر میں بہترین ساکھ کے ساتھ کثیر المطالعہ اور کثیر الاشاعت ہونے کا اعزاز بھی پایا۔ بلاشبہ اس کامیابی میں ڈالدا کی پوری ٹیم کی شب و روز کی مشقتوں کا دخل ہے تاہم ہمارے قارئین کرام بھی کسی اعتبار سے کم نہیں کہ جو آغاز سفر سے اب تک ہر قدم پر ہمارے ساتھ ہیں۔ جنہوں نے رہنمائی بھی کی، کوتاہیوں پر سرزنش اور غلوں و اپنائیت سے اسے سند قبولیت بھی بخشا۔ آپ سب کا بہت شکریہ۔

ہمارے ننھے فرشتوں کے ساتھ پشاور میں اتنا بڑا سانحہ ہوا جس سے انسانیت بھی کانپ گئی لیکن پھر بھی ہمیں اللہ پاک کی رحمت سے مایوس نہیں ہونا چاہئے۔ امیدیں باندھیں نئے سرے سے کیونکہ امیدیں ہمیں زندگی سے جوڑے رکھتی ہیں اور خواب نئی منزلوں کے جگنو بن کے ہمیں راستے دکھاتے ہیں۔

تو آئیے اس دعا کے ساتھ اس شمارے کا آغاز کرتے ہیں کہ یہ سال نہ صرف ڈالدا اکادمی خوان کے لئے بلکہ پورے ملک اور امت مسلمہ کے لئے اپنی جھولی میں ڈھیروں ڈھیروں خوشیاں لے کر آئے۔ ہم سب کو ہمارے ملک کو ہر برائی سے محفوظ رکھے اور صحت و کامرانی کے ساتھ ہم سال کے اختتام کی طرف گامزن رہیں۔

## سرورق عربک شیش کباب

ایڈیٹر  
شاہین ملک  
کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن مینیجر  
عمران فاروق  
ایڈورٹائزنگ مینیجر  
منور شریف  
0323-2395990  
ڈسٹری بیوٹن مینیجر  
شیخ مشاق احمد  
0300-2275193  
پبلشر  
ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ  
خط و کتابت کا پتہ:  
REVELATION INC.  
2nd 210 فلور، کلشن سینٹر، خیابان رومی،  
بلاک نمبر 5، کلشن، کراچی (75600)  
ای۔ میل: dkd@revelationinc.co  
فون نمبر: 021-35304425-6  
فیکس: 021-35304427



ڈالدا ایڈوائزری سروس  
ہمیشہ کی طرح آپ کے ہم قدم

انتباہ: ڈالدا اکادمی خوان میں شائع ہونے والی تمام تحریروں کے جملہ حقوق اشاعت بحق پبلشر محفوظ ہیں پیشگی تحریری اجازت کے بغیر ڈالدا اکادمی خوان میں شائع ہونے والی کسی تحریر یا اس کے کسی حصے کو نہ تو شائع کیا جاسکتا ہے اور نہ ہی کسی اور شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے خلاف ورزی کی صورت میں قانونی کارروائی کی جائے گی۔

ڈالدا اکادمی خوان کے حقوق بنا کر جسٹریٹ مارک ڈالدا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ محفوظ ہیں۔ کسی خلاف ورزی کی صورت میں ادارہ قانونی چارہ جوئی کا حق رکھتا ہے۔ ڈالدا اکادمی خوان جناب اسامہ محمود خان غوری (پبلشر) نے نورانی پرنٹنگ اینڈ ڈیزائننگ انڈسٹری سے چھپوا کر شائع کیا۔



# اپنی رائے



ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈیٹر ڈائری کا اپنے قارئین سے یہ رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آراء اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

رسالہ اس معیار کو چھوٹا ہوا نہیں لگا۔ ریسیپز میں بلوئوں کی ترکیب اچھی لگیں۔ یوں تو ہم بھی حلوے بنا لیتے ہیں مگر اب اپنے معیار کو ڈالڈا کے اس انتخاب کو دیکھ کر بہتر کرنے کی کوشش کریں گے۔ رشانا ایوب... لاہور

مثال اینگری برڈ سینڈ وچر کی ریسیپی ہے جسے ہم نے اپنے بچے کی سالگرہ کی تقریب کی مینو میں شامل کیا۔ ہمارے بچے کے ساتھ ساتھ اس کے دوستوں نے بھی اس ڈش کو بہت پسند کیا۔ بیوٹی کے صفات میں ایئر کلس سے متعلق آرٹیکل پڑھا اچھا لگا۔ دسمبر ۸۲ کے بارے میں معلوماتی تحریر شائع کرنے پر شکریہ۔ سیرور فقی... سکھر

## افسانہ پسند آیا

نامور ادیبہ جیلانی بانو کا یہ افسانہ بہت اچھا لگا۔ سیر و سیاحت میں دیا تا سے متعلق تحریر اچھی لگی۔ اسی طرح برصغیر ہندو پاک کے کلاسیکی ادب سے افسانوں کا انتخاب جاری رکھئے۔ مجھے ذاتی طور پر یہ سلسلہ بہت اچھا لگا۔ انشاں داؤد... اسلام آباد

## ریسیپز تو ریسیپز برتن بھی اچھے لگے

اس بار ڈالڈا کا دسترخوان میں ریسیپز تو ہیں ہی شاندار مگر آپ نے خوشنما برتنوں میں کھانے سجا کے ہمارا دل خوش کر دیا۔ پورا میگزین اچھا لگا۔ نئے سال پر ہماری جانب سے مبارکباد قبول کیجئے۔ روبینہ یعقوب... راولپنڈی

## مچھلی کے انڈوں کے روٹز پسند آئے

گچی بات تو یہ ہے کہ ہم مچھلی کے انڈے کھاتے ہی نہیں تھے جبکہ یہ غذائیت سے بھرپور غذا ہے۔ آپ نے ان کے رول بنانے کی ترکیب شائع کی تو ہم نے ان کے رول آزمائے۔ شکل اور ذائقہ دونوں ہی اچھے ہو گئے۔ دوسری گچی بات یہ ہے کہ ہماری گھر میں بڑی حوصلہ افزائی ہوئی۔ آپ کا بے حد شکریہ سویرا الیاس... کوئٹہ

## ”ضروری بات“

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کوشش کے لئے ترکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

## کونگ ایکسپریٹ سے ملاقات پسند آئی

نزیحہ خان نے بچے ہوئے کھانے کے استعمال کی ٹپ اچھی بتائی۔ اسی طرح پکانے کے لئے موزوں برتنوں کے بارے میں جان کر اچھا لگا۔ صحت عامہ کے مضامین کے علاوہ گھرداری میں کچن کی تعمیر و تزئین سے متعلق اچھی تحریر پڑھنے کو ملی۔ آمنہ رئیس... دادو

## کونگ اور گھرداری کے رہنما مشورے

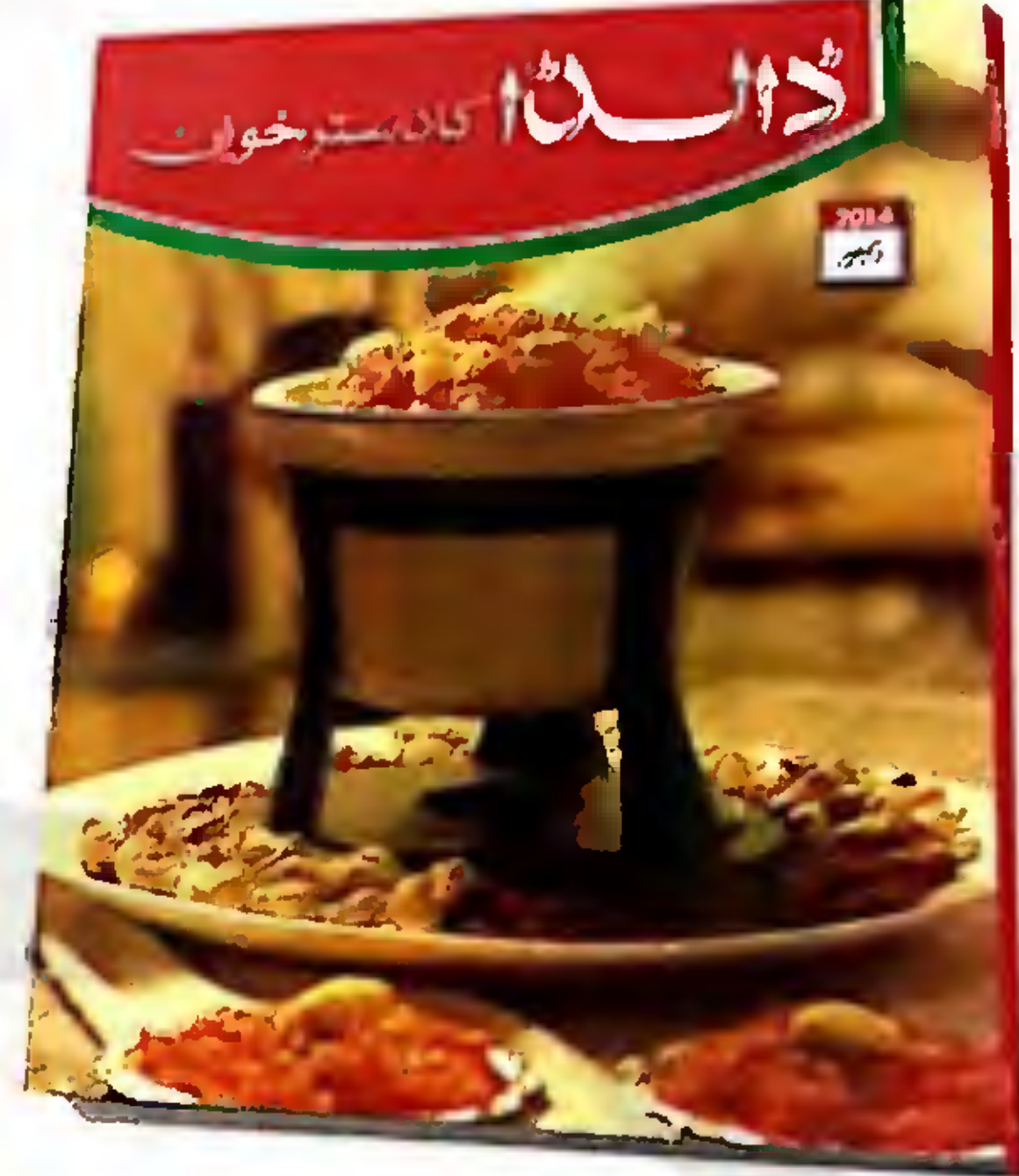
ڈالڈا ایڈیٹر ڈائری سروس کے مشوروں میں تھرماس میں چائے محفوظ کرنے کا طریقہ پسند آیا۔ واقعی ہماری رہنمائی ہو گئی۔ ریسیپز میں پز ابرگر اور چکن ٹیراگون اچھی ڈش تھیں۔ تصویریں دیکھ کر ہی منہ میں پانی بھر آیا ہے پکایا تو اور بھی لطف آئے گا۔ شاہد عمران... ملتان

## ونٹرا سیشل نمائندہ ایڈیشن رہا

کافی سے لے کر پشینڈ شالوں تک تمام مضامین اور تصاویر پسند آئیں۔ ریسیپز میں مچھلی کے انڈوں کے روٹز اینگری برڈ سینڈ وچر اچاری مفز اور انڈے کا شای حلوہ پسند آیا۔ ہیل چلنے کے ۷ فائدے اور ڈپریشن پر مردمی سے نجات کیسے ممکن؟ بہت معلوماتی اور دلچسپ حقائق پر مبنی مضامین رہے۔ کونگ ایکسپریٹ نزیحہ خان سے ملاقات بہت اچھی لگی۔ اسی طرح میکال ڈوالقار سے بات چیت عمدہ رہی۔ عائشہ غفار... فیصل آباد

## باغبانی، غزل اور گھرداری رسالے کی جان ہو گئے

دیے تو ہم ریسیپز کے لئے رسالہ خریدتے رہے اور کئی رسالے خریدے مگر ڈالڈا کا دسترخوان آخری اور بہترین انتخاب رہا۔ اس کے بعد ہمیں کوئی اور



## ونٹرا سیشل بھا گیا ہمیں

ڈالڈا کا دسترخوان میں گرما گرم کافی سے میگزین کا آغاز ہوا اور آغاز ہی میں کافی کے چٹکوں نے دل میں جگہ بنائی۔ اس کے بعد ہم نے ڈرائی فروٹس پر دھیان دیا۔ کئی امراض کے علاج میں یہ نئے نئے Nuts کام آتے ہیں۔ یہ تو ہمیں علم ہی نہیں تھا۔ بول میری مچھلی بھی نہایت کارآمد تحریر ہے۔ انڈ اور بین اسپراؤٹس کے ساتھ ساتھ چاولوں نے بھی لطف دے دیا۔ اسی لئے تو ہم کہتے ہیں کہ ونٹرا سیشل بھا گیا ہمیں۔ ہالطیف... حیدر آباد

## اس بار تحریریں اچھی تھیں

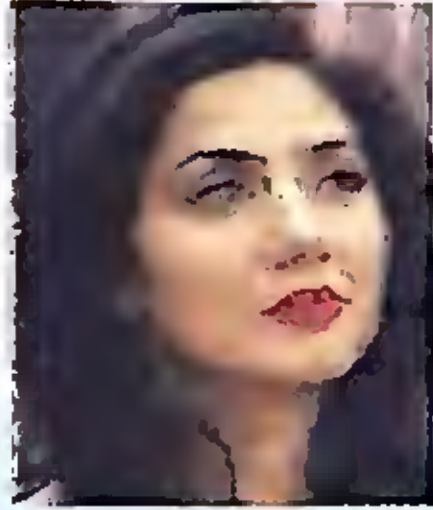
تحریریں بھی معقول تھیں اور موضوعات میں بھی تنوع تھا۔ بین اسپراؤٹس سے متعلق زیادہ معلومات نہیں تھی وہ ہمیں آپ کے رسالے ہی سے ملی۔ چاولوں کے بارے میں بھی جان کر اچھا لگا۔ رخ زیا میں ایئر کلس کے بارے میں پتا چلا۔ اسی بہانے ہم نے شاپنگ بھی کرنی موسم سرما سے بچاؤ کے لئے شال بھی خریدی اور ایئر کلس بھی لے لئے۔ آپ اسی طرح نئے نئے موضوعات پر کام کرتی رہا کریں۔ میراج... نواب شاہ

## اینگری برڈ سینڈ وچر مزے کی ریسیپی ہے

ڈالڈا کا دسترخوان اپنی ریسیپز پر بہت منت کرتا ہے۔ اس بار اس کی ایک



# نئے سال کے عزائم



ماہرہ خان

”نئے سال کے لئے میرا خیال ہے کہ میں پہلے سے زیادہ منظم انداز میں اپنے کیریئر پر توجہ دے سکوں گی۔ گزشتہ سال میں نے اپنے مقامی ٹی وی چینل کے لئے دو سیریز مکمل کئے جن میں سے ایک آنا ایئر جاکا ہے۔ اس سیریل ”صدقے تمہارے“ میں نے ہائی اسکول کی طالبہ کی طرح قصبے کے پس منظر سے متعلق ایک کردار ادا کیا اور اب تک میرے کام کو پسند کیا جا رہا ہے۔ یہ میری توقع کے برخلاف اور بہت خوش کن تجربہ ہے۔ میں پڑوسی ملک میں زندگی چھینل کی طرف سے مدعو کی جانے والی پہلی پاکستانی آرٹسٹ ہوں جس کی شاندار پذیرائی کی گئی اور ہمارا سیریل ہمسفر وہاں عوام میں بہت مقبول ہوا۔ مجھے حال ہی میں پڑوسی ملک کے سپر اسٹار شاہ رخ خان کے مقابل مرکزی کردار ادا کرنے کے لئے مدعو کیا گیا ہے۔ یہ میرے کیریئر کی ایک بڑی اور نمایاں ترین کامیابی رہی البتہ سال نو میں فلم تیاری کے مراحل طے کرے گی، مجھے اپنے پاکستانی مداحوں کی دعاؤں کی ضرورت ہے۔“

ماسٹر شیف پاکستان کے خرم اعوان



”یہ سال میرے ہوٹل کی انتظامیہ اور میرے لئے بہت اچھا تھا۔ ہم نے پاکستان میں بہترین فائبر اسٹار ہوٹل کے ساتھ وابستگی کے دوران پاکستان کا پہلا ماسٹر شیف پروگرام تیار کیا اور 2014ء

کے آخری چند ہفتوں کے دوران ہی ہمیں بین الاقوامی سطح پر سراہا گیا۔ 19 ویں ایشیا ٹیلی ویژن ایوارڈ (ATA) کے پروگراموں میں ہمارے پروگرام کی نامزدگی اپنی نوعیت کا حیرت انگیز اور پرمسرت واقعہ ہے جس نے ہمارے شرکاء کی بھرپور حوصلہ افزائی کی ہے۔ میں چاہوں گا کہ 2015ء میں ہمارے تمام شرکاء اپنے اپنے کاروبار بھائیں۔ ہم نے ان سب کی ایک ایک ڈش کو اپنے مینو میں شامل کیا آئندہ بھی ان کے تجربات سے اسی طرح مستفید ہونے کا ارادہ ہے۔ اس سال ہم Best Adaptation پروگرام کے لئے نامزد ہوئے۔ آئندہ کسی اور کینیڈا کی شہر میں انشاء اللہ ایوارڈ جیت کر لائیں گے۔ ہمارے حوصلے جوان ہیں ہماری ہمتیں اور صلاحیتیں بھی روز افزوں نکھر رہی ہیں۔ اللہ کرے کہ نیا سال ہم سب کے لئے مبارک ٹھہرے۔ Best of Luck ڈالڈا کا دسترخوان۔“



علی ظفر

”اب تک قسمت کی دیوی مجھ پر مہربان ہے اور میں آپ سب کا شکر گزار ہوں کہ مجھے پسند کرتے ہیں۔ 2015ء میں بھی میری کوشش ہوگی اور اگر اللہ کی مہربانی رہی تو پاکستان کے لئے عزت کا کے لاؤں گا۔ آپ سب مجھے دعاؤں میں یاد رکھیں اور میں پاکستان کی ترقی اور خوشحالی کے لئے دعا گو رہوں گا۔“



ماورا حسین

”بڑے بے بے منصوبے ہیں۔ کئی سیریل پائپ لائن میں ہیں یعنی زیر تخیل ہیں۔ ایک تو مختلف کرداروں کی تلاش جاری رکھوں گی دوسرے آپ کے میگزین سے کھانا پکانا سیکھوں گی تاکہ صحت مند رہ سکوں اور سکھڑ کھلاؤں۔ ویسے کچن سے میری دوستی پرانی ہے لیکن اب تو وقت نہیں ملتا کہ پکانے کی پریکٹس کر سکوں۔ میرا خیال ہے مجھے دینی جا کر ڈھیر ساری شاپنگ کرنی چاہئے کیونکہ میری بہن عروہ ممکن ہے اسی سال رشتہ ازدواج میں منسلک ہو جائیں اور ہمارے لئے یہ تقریب اس سال کی اہم ترین تقریب ہوگی۔ میں اپنے چاہنے والوں اور ڈالڈا کا دسترخوان کے قارئین کو سال نو کی مبارکباد دیتی ہوں اور آپ سے توقع رکھتی ہوں کہ مجھے اپنی دعاؤں میں یاد رکھیں گے۔ آپ کا بے حد شکریہ!“



عشنا شاہ

”میرا حالیہ سیریل ”بشر مومن“ ہٹ ہوا اور اس کے علاوہ پچھلے سال میں نے ایک پاکستانی فلم کے لئے بھی آفر قبول کی۔ میں اپنے لکھنے اور شخصیت پر مزید توجہ دوں گی تاکہ میں ہر طرح کے کرداروں کے لئے ہدایت کاروں کی ضرورت بن جاؤں۔ میرا مستقبل بے شک روشن ہے۔ ویسے میں مستقبل کے لئے بہت زیادہ سوچ بچار نہیں کرتی جو ہوگا اچھا ہوگا اور اچھے ہی کے لئے ہوگا Dalda Wish you good luck“



# خوش آمدید 2015

نئے سال کے نئے انداز، نئے تقاضے

## کون سا رنگ کھلے گا اس برس

ہر سال کو خوش آمدید کہتے ہی اچھے ہیں کئی سوال...

پہلا سوال تو یہی ہوتا ہے کہ نئے برس میں ہمارے ستارے کیا کہہ رہے ہیں۔ ہم پر قسمت کی دیوی مہربان ہوگی یا ستاروں کی گردش امتحان لے گی؟ اس سال کون سا رنگ عالمی پسندیدگی کی سند حاصل کر لے گا؟ ماہرین حسن اس ضمن میں پیشگوئی کی کھڑکی پر توجہ دیتے ہیں ان کے مطابق فیشن انڈسٹری پر شوخ رنگوں اور پربہار پرنٹس اور Patterns کی حکمرانی رہے گی۔ یہ ٹرینڈ کئی برسوں کے بعد واپس آ رہا ہے لیکن اس بار اس کا انداز ذرا مختلف ہوگا لہذا اس مرتبہ یہ رپورٹ بہت مختلف انداز میں پیش کی گئی ہے۔ بس کے مطابق جدید کھڑکیوں کو دو حصوں میں تقسیم کیا گیا ہے۔ پہلا حصہ پہننے والے رنگوں پر مشتمل ہے جبکہ دوسرا استعمال کے رنگوں پر مبنی ہے۔ پہننے والے رنگوں میں ظاہر ہے کہ ملبوسات جو تے اور دیگر لوازمات شامل ہیں جبکہ استعمال کے رنگ اندرونی آرائش سے تعلق رکھتے ہیں۔ اس سال یعنی 2015ء کے لئے شاپنگ کرنے جائیں تو ذہن میں رکھیں کہ آپ کو Earth Tone پر اپنی توجہ مرکوز رکھنی ہے۔ سال 2015ء کا بنیادی رنگ زرد ہے۔ نئے ٹرینڈ کے تحت ٹیکسٹائل ڈیزائننگ میں مولف کے علاوہ دھاری دار خانے دار اور کشمیر ڈیزائن In رہیں گے۔

زرد رنگ بظاہر اپنے اندر خزاں کی سرد مہری یا افسردگی کی علامت سمجھا جاتا ہے جبکہ اصل میں صورتحال مختلف ہے۔ یہ خوشی اور مسرت کے ساتھ ساتھ امید کا رنگ بھی ہے۔ زرد رنگ کی ایک اچھی بات یہ ہے کہ اس میں بڑی وسعت ہے اور ہر طرح کی رنگت والی خاتون پر چلتا ہے۔ پیلا رنگ پہننے سے چہرہ کھلتا ہے دیتا نہیں ہے یعنی لباس سادگی اور کھلتی ہوئی رنگت پر خوب نچے گا آزمائش شرط ہے۔



## ڈیجیٹل پرنٹس چادروں اور شالوں کے ساتھ



کبھی کبھی کپڑے کا بنیادی میٹریل وہی رہتا ہے بدلتا ہے تو اس کا بناوٹ اور سجانے کا انداز اور کبھی کبھی ملبوسات کی تراش خراش کے اسٹائل کو بے پناہ مقبولیت ملتی ہے۔

2015ء میں پاکستانی ڈیزائنرز نے سلک، مرینہ، لینن، کیمبرک اور کاٹن کے میٹریل کو ڈیجیٹل پرنٹس سے آراستہ کر کے فیشن کو انفرادی جہت عطا کر دی۔ گوکہ ایمر ایڈری بھی سراہی جا رہی تھی اور امکان ہے کہ اگلے چند برس تک خواتین میں پسند کی جاتی رہے گی کیونکہ اس انداز میں رکھ رکھاؤ اور وقار بہت ہے مگر ڈیجیٹل پرنٹس بھی کھلتے ہوئے رنگوں کے بدلتے رہنماؤں کے ساتھ ہر عمر کی خواتین میں بے پناہ پسند کئے جا رہے ہیں۔



## شاہ تو شہ پشیمہ کے بعد شالز کا سلسلہ رکائیں

کشمیری شالوں میں اب خاصی درائی آرہی ہے۔ لاہور اور کراچی کے علاوہ فیصل آباد میں بھی درمیانی عمر کی خواتین کو اچھوتے جھیل پر بنی ہوئی شاندار شالیں مل رہی ہیں۔ 2014ء میں درائی ذرا کم تھی مگر 2015ء تک نئے ناموں کا اضافہ بھی ہوا ہے مثلاً شکار گاؤں گلاب کار اور کلکار کے اچھوتے اور دلچسپ ناموں کے ساتھ بھی شالیں دستیاب ہیں۔ پاکستان کے ہر بڑے شہر میں یہ شالز مختلف دکانوں پر نظر آتی ہیں تاہم موسم سرما کے آغاز ہی میں 25% فیصد ڈسکاؤنٹ کے ساتھ عمدہ اور نفیس شالز پیش کی جا رہی ہیں۔



### کارکن خواتین کے خاص پہناوے

2014ء کے جاتے جاتے فیشن کے رجحان بھی تیزی سے بدل گئے۔ چوڑی دار پاجامہ اور کپلے پانچوں کے فلیئر اسٹائل کے پاجامے بھی اب آؤٹ ہو گئے اور Straight پانچوں کے ٹراؤزرز ان ہیں۔ کرتیاں اور مختصر لمبائی والی قمیضیں اسٹائلش انداز میں سلی ہوئی بھلی لگنے لگیں تو نوجوان خواتین نے انہیں اپنا لیا۔ سال کا آغاز سرد موسم سے ہوتا ہے تو آپ کے لئے چمکدار نیلے سرخ اور دھیمے رنگوں کے پیٹرن رنگ مناسب ہی نہیں دلاؤ ویر بھی رہیں گے۔



### 2015ء کے سن گلاسز کیسے ہونگے؟

جب لباس ہوشیاری کے جدید تقاضوں کے مطابق تو دھوپ کے جیسے کیسے نظر انداز ہو سکتے ہیں۔ اگر آپ کو یاد ہو تو 1960 میں بھی بڑے بیضی اور گولائی ساخت والے جیسے پہنے جا رہے تھے۔ 2015 میں تھوڑی سی اختراع کے ساتھ وہی ساخت مگر ذرا مومن نے فریموں کو متضاد رنگوں میں پسند کیا جائے گا۔ سن گلاسز کا فیشن بھی ملبوسات اور زیورات کی طرح ہر سال بدلتا ہے۔ اس بار زیر نظر تصاویر کی مدد سے اپنی آنکھوں کی فرحت اور چہرے کو پر رونق بنائیے یقیناً آپ دوسروں سے ممتاز نظر آئیں گی۔



### پھولدار اسکارف فیشن میں ان رہیں گے



ملازمت پیشہ خواتین کے ساتھ ساتھ یونیورسٹی اور کالج کی طالبات بھی اسکارف شوق سے پہنتی ہیں۔ یہ آپ کو بیک وقت مذہبی اور ماڈرن ظاہر کرتے ہیں۔ اسلامی ملکوں کے علاوہ یورپی ملکوں میں مقیم مسلمان خواتین بھی اسکارف اوڑھتی ہیں اور متعدد پاکستانی ڈیزائنرز سوتی اور ریشمی کپڑے سے اسکارف تیار کر رہے ہیں۔

### بیک بگ کرتی گھڑی ہر لمحے کی ضرورت

2015 میں آپ کو چمڑے کے علاوہ سولر انرجی والی گھڑیاں بھی نظر آئیں گی، گھڑی آپ کے گھر کی دیوار پر ہو، سائڈ ٹیبل پر ہو یا کھانے پر، یہ ہر لمحے کی اولین ضرورت ہوتی ہے تو آئیے فیشن کے جدید تقاضوں کو اپناتے ہیں اور مناسب حجم میں کوئی گھڑی اس دلکش انتخاب سے اپنے لئے چن لیتے ہیں۔



### کچر اور ہینڈ بیگز

شام کی تقریبات کے لئے خواتین کچر کا استعمال کرتی چلی آئی ہیں۔ یہ سادہ چمڑے سے لے کر پرکشش و جاذب نظر لکینوں جڑے بھی دستیاب ہیں۔ ان کے رنگ سائز اور جدید اسٹائلز ہر خاص و عام کو پسند آتے ہیں۔ تقریبات کے لئے چھوٹے کچر بھاری بھرکم اور سادہ دونوں طرز کے ملبوسات کے ساتھ جاذب نظر معلوم ہوتے ہیں۔ ہینڈ بیگز آپ کے انداز کو باکمال بنا دیتے ہیں۔ 2015ء میں آپ کو ایمر ایڈری کے علاوہ تجریدی آرٹ کے نمونوں کے بیگز بھی نظر آئیں گے اور ذاتی استعمال کی اشیاء میں عرب اور ترکی ثقافتوں کے نمونے بھی دیکھنے کو ملیں گے اور تو اور حافظہ اور روی کی شاعرانہ طرز نگارش کے اسلوب بھی نمایاں نظر آئیں گے۔ ان ہینڈ بیگز کے اسٹائل اور حجم دونوں ہی متاثر کن ہیں۔ کچھ تو سفری بیک کے طور پر بھی استعمال ہو سکتے ہیں۔ یہ چاہے فینسی ہوں پر عہد ہوں یا سادہ ہر انداز میں بھلے لگتے ہیں۔





## نئے برس نے بدلی پوشاک

پہناوے فیشن ڈیزائنرز کی نظر میں

2014ء مکمل ہوا۔ کٹری کی سوئیاں 12 بجتے ہی ہمیں خوش آمدید 2015ء کہہ چکی ہیں۔ نئے سال کی تقریبات شروع ہو چکی ہیں۔ دنیا بھر کے لوگ اپنے اور دوسروں کے لئے دعائے خیر کر رہے ہیں۔ ہمارے فیشن ڈیزائنرز ہمارے لئے فیشن کے کیسے رجحان متعارف کر رہے ہیں۔ ہمیں خوبصورت نظر آنے کے لئے ان کے کیسے منصوبے ہیں؟ یہی نئے ارادے نئی خواہشیں اور دلچسپ منصوبے جاننے کے لئے ہم نے اپنے مایہ ناز ڈیزائنرز سے رابطہ کیا ہے ہماری گفتگو آپ بھی پڑھئے



ندا ازور

”اس مرتبہ نئے سال کے انتخاب میں ہم نے ساڑھیوں کے ساتھ جیکٹس متعارف کرائی ہیں اور ہاتھ کی کڑھائی سے بنائے گئے اسکارف قبول ہو سکتے ہیں۔ ہم نے مغربی طرز کے گلے مقامی طور پر قابل قبول کلچر کے طور پر متعارف کرائے ہیں۔ اسے آپ فیوژن لائن کہہ سکتی ہیں۔ تقریبات کے لئے ہینگے زیادہ پسند کئے جائیں گے۔“



شاسقیناز

”ہم نے حال ہی میں ٹکڑی اور Pret Pret کلیکشن متعارف کرائے جسے خواتین کے ایک طبقے میں بے پناہ سراہا گیا۔ ہم کوشش کرتے ہیں کہ چلی کام نہ کریں۔ ہمارے پرنس گہرے رنگوں اور نمایاں ڈیزائنوں کے ہوتے ہیں۔ اگر آپ مڈل اور پرنس کلاس کے انتخاب کو دیکھیں تو ہم نے وہاں بھی انفرادیت کو مد نظر رکھا ہے۔ ورنگ ویمن بھی ہمارے پرنس پسند کرتی ہیں۔ اس سال شانز کے ساتھ ایک اچھی ورائٹی دینے کی کوشش کی ہے۔ اب اگر اس کی کاپی بھی بنتی ہے تو بھی خواتین فخر سے پہنیں گی لیکن جو بات اصل براڈ ڈپرٹ کی ہوتی ہے وہ نقل میں نہیں آ سکتی۔ کپڑے کے پورپاریوں کے ساتھ ساتھ یہ ہر اس خاتون کے لئے چیلنج ہے کہ وہ شاسقیناز کو کتنا پہچانے لگی ہیں۔ رنگوں میں ہم مدیم رنگوں میں کم ہی کام کرتے ہیں۔ یوں بھی آپ کو جواں عظیم و برتر اور بااعتماد نظر آنے کے لئے Bold اور شوخ رنگوں کی ضرورت رہے گی۔“

ماہین کریم

”نئے سال کے انتخاب کے لئے میں نے بھی کئی ملکوں کے ڈیزائنرز کے کاموں کا جائزہ لیا تھا۔ جن جگہوں پر جانا ہوا ان میں ہیرس دینی اور اٹلی شامل رہے۔ ان تینوں ملکوں کو فیشن کی سرسبز و شاداب جگہیں کہا جاتا ہے۔ میرا اندازہ کہتا ہے کہ ہر خاتون اپنی شخصیت اور پسند کے مطابق رنگوں کا انتخاب کریں گی۔ سال کے آغاز میں موسم سرما سے بچاؤ کے لئے ٹیش ویلٹ، ہیلون اور سلک میٹریل پسند کیا جاسکتا ہے۔ ورنگ ویمن کے لئے کیمرک آئیڈیل انتخاب ہے اور یہی نہیں وہ لیفٹ بھی پہنتی ہیں۔ رنگوں میں آسانی اور گہرا نیلا چھائے رہیں گے۔“







عدنان پردیسی

”2014ء میں ہم نے Labyrinth Collection پیش کیا تھا اور اپنے غیر ملکی دوروں میں جو کچھ سیکھا تھا یا دیکھا تھا اس کی تصویر کشی اپنے زاویے اور اپنی فکر کے حوالے سے کپڑے پر منتقل کیا تھا مثلاً مجھے چائینیز فلورل انداز بہت بھایا، جاپانی کپڑا سازی کی صنعت بہت ترقی یافتہ ہے اس کی منظر کشی نے انساؤر کیا۔ اور یونانی طرز تعمیر کے مندروں نے بہت متاثر کیا پھر افریقہ جانا ہوا تو وہاں قبائلی موٹلز بہت جاذب نظر لگے۔ دنیا بھر میں جہاں جہاں Stencil Technique ہے وہ بڑی حد تک پرکشش ہے تجریدی مصوری میں بڑی جاذبیت ہے اور اسلامی پیٹرن بڑے شاندار ہیں اس طرح میں نے گویا ہر کنوئیں سے تھوڑا تھوڑا پانی چکھا اور اس انتخاب کو فیشن ویک میں بڑا سراہا گیا۔ تمہارتی کامیابی بھی ہوئی جس کے لئے میں میڈیا اور اپنے شائقین کا مشکور ہوں۔ نئے سال کے لئے میرا پلان ہے کہ جیکلس کوئی شان سے پیش کروں۔ انہیں چھوٹا اور لمبا دونوں زاویوں سے پیش کرنے کا ارادہ ہے۔ لمبائی میں لمبیں چھوٹی رکھوں گا اور Pants کے ساتھ کچھ نیا کام کروں گا جن میں گراٹک آرٹ بھی ہو اور ایمر ایڈری بھی ان رہے گی یعنی ایک سادہ کپڑے پر اپنے انداز سے تخلیقی جوہر دکھاؤں گا۔ اس سال لباس پر Palettes نمایاں طور پر پسند کی جاسکتی ہیں اور Jumpsuits بھی مازن کٹ کے ساتھ پسند کئے جائیں گے۔“

لباس میں خامی اور آئی ہے۔ آپ جو چاہیں جیسا چاہیں میرا انتخاب اپنا سکتی ہیں۔ یہاں تک 2015ء کے Trend کا سوال ہے تو سال کے آغاز میں خزاں اور موسم سرما آپ کا استقبال کرتے ہیں چنانچہ آپ Velvet کے انتخاب کو ترجیح دیں گی۔ اب تو میں نے مردوں کے لئے بھی ریشمی کرتے، لمبیں اور وینٹس تیار کی ہیں جنہیں بین الاقوامی طرز کی تراش تراش کے بعد دی ہاؤس آف دیپک پروانی کا حصہ بنایا ہے۔ اس لئے مردوں کے لئے بھی انتخاب کی بڑی گنجائش ہے۔ کپڑے میں میرا اندازہ ہے کہ شادی بیاہ کے مخصوص ملبوسات کے علاوہ شہوان ڈیجیٹل پرنٹس، خالص ادنیٰ امتزاج سے بنا کپڑا پھڑے اور ٹچل کے لباس زیادہ پسند کئے جائیں گے۔“

”تقریبات کے لباس کے Cuts کیسے ہو سکتے ہیں؟“  
”اور کوٹ کی شکل میں لپٹے والا لباس Knotted Belts اور سنہرے رنگ کی صرف ایمر ایڈری ہی نہیں سبک پر اسکرین پر رنگ زیادہ قابل قبول ہوگی۔ Baroque تقیم کے ساتھ Tailcoats فیشن میں رہیں گے۔“



دیپک پروانی

”میں نے گزشتہ سال متعدد ملکوں کے دورے کئے مختلف ملکوں میں ہر درجے کے فیشن شو دیکھے کیونکہ بیرونی ملکوں میں تو ہر میزن میں مختلف طبقات کے نمائشی شو ہوتے ہیں۔ اس لئے مجھے پاکستانی ڈیزائنرز کا کام منفرد لگتا ہے۔ لیکن میں ان میں سے کسی سے اتنا متاثر ہوں نہیں ہوا کہ غیر ملکی شو دیکھ چکا تھا وہ لوگ ہم سے زیادہ وسائل رکھتے ہیں اور زیادہ بہتر انداز میں شو ترتیب دیتے ہیں۔“

”نئے سال میں آپ کیسا Trend متعارف

کرانے جارہے ہیں؟“

”میرے پاس محفل، شہیل، ڈیجیٹل سبک، اسکاٹس، لیدر کے ملبوسات اور چست



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

**WWW.PAKSOCIETY.COM**

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](https://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](https://twitter.com/paksociety1)



# ڈالدا اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات

مرحلہ کوڈالڈا نے آسان کیا۔ اسپین کی زرخیز زمین پر کاشت کئے جانے والے اولیوز سے تیار کیا گیا اعلیٰ معیار کا حامل اولیو آئل ڈالڈا کے نام کے ساتھ اپورٹ کیا جاتا ہے۔ ڈالڈا کا قابل اعتماد نام اور اسپین کے تازہ اولیوز سے حاصل کیا گیا ڈالڈا اولیو آئل صحت اور ذائقہ کی دنیا میں ایک نوید سے کم نہیں۔ صارفین کے انتخاب کے لئے اس کے دو ویرینٹس بٹل اور ٹرن پیکنگ میں دستیاب ہیں۔

صارفین کے طرز زندگی کا معیار جوں جوں بہتر ہو رہا ہے وہیں ان کی ضروریات کا دائرہ بھی وسیع سے وسیع تر ہوتا جا رہا ہے۔ وزن کی زیادتی جسے اوپسٹی کہا جاتا ہے کہہ ارض پر تیزی سے قدم بجا رہی ہے حتیٰ کہ ترقی یافتہ ممالک بھی اس سے دوچار نظر آتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ زیادہ سے زیادہ افراد کھانے سے قبل اس سے حاصل ہونے والی کیلوریز کا تعین کرتے نظر آتے ہیں۔ یقیناً یہ رویہ بہت خوش آئند ہے۔ اکثر افراد نسبتاً کم چکنائی اور زیادہ غذائیت کی حامل خوراک کو ترجیح دیتے ہیں۔

کھانے روایتی ہوں یا غیر ملکی دونوں کی تیاری میں استعمال ہونے والے تیل کی قسم اور سب سے بڑھ کر اس کا معیار نہایت اہم ہیں۔ اس ضمن میں ڈالڈا اس فلاور آئل بلاشبہ ایک فخریہ پیشکش ہے جس کی بدولت آپ اپنے پسندیدہ کھانے شوق سے کھائیں۔ ڈالڈا کی بین الاقوامی مہارت اور جدید لو ایز در بیکناولوجی کی بدولت ڈالڈا اس فلاور کھانوں میں کم جذب ہوتا ہے اور جسم میں فیش کے جمع ہونے کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے اس میں موجود مونو انسچو ریٹڈ اور پولی انسچو ریٹڈ فیش کی بدولت LDL/HDL کی سطح کو متوازن رکھنے میں مدد ملتی ہے ڈالڈا کی تمام مصنوعات کی طرح صحت فیش اور کو لیسٹرول سے پاک ہے اور اس میں موجود اضافی وٹامن اے مزید صحت بخش بناتے ہیں۔ اسی طرح ڈالڈا کی وسیع رینج صارفین کے لئے صحت اور خوشیوں کا پیغام ہے۔

کھانے والوں کے دلوں کو جیتنے ہوئے یہ سلسلہ آگے بڑھا اور پھر صارفین میں بیدار ہوتے ہوئے صحت کے شعور اور ان کی ضروریات کو پورا کرنے کی لگن میں ڈالڈا کو گنگ آئل متعارف کروایا گیا۔ خوش ذائقہ اور صحت بخش خوردنی تیلوں کا یہ شاندار بلینڈ اضافی وٹامن اے ڈی اور ای کی بدولت بھرپور صحت فراہم کرتا ہے۔

مسابقت کے دور میں نت نئے چیلنجز کا مقابلہ کرنے اور برق رفتار طرز زندگی کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے زیادہ توانائی اور مکمل صحت درکار ہیں۔ وقت کی کمی کا شکوہ اکثر کی زبان پر ہے لیکن بات محض شکایت تک محدود نہیں، حقیقت یہ ہے کہ تعلیم ملازمت کاروبار حتیٰ کہ امور خانہ داری میں بھی آگے رہنے اور نمایاں مقام حاصل کرنے کی لگن جلدی میں کھانا کھانے جو مل جائے کھا لینے کھانے کا ناغہ اور فاسٹ فوڈ کے استعمال جیسے رجحانات کو ایک غیر محسوس انداز میں ہمارے طرز زندگی کا مستقل حصہ بنا دیتی ہے ایسا نہ ہو کہ اس کو تاہی کا احساس اس وقت بیدار ہو جبکہ صحت کسی بڑے خطرے سے دوچار ہو جائے۔ لہذا ضروری ہے کہ مذکورہ عوامل سے جس قدر ممکن ہوا اجتناب برتا جائے اور خوراک میں تازہ اور خالص صحت بخش اجزاء کے استعمال کو یقینی بنانے کا خصوصی اہتمام کیا جائے۔ ڈالڈا کنولا آئل قدرتی اومیگا فیش اور قیمتی اضافی وٹامن کے ساتھ ایک بہترین انتخاب ہے یہ دن بھر کے کھانوں کو صحت بخش بنائے اور زیادہ توانائی فراہم کرے آپ رہیں اوروں سے آگے بہت آگے۔

صحت کی اہمیت اور ضرورت کے شعور نے اولیو آئل کے استعمال کو فروغ دیا۔ غیر ملکی کھانوں میں صحت بخش اور خوش ذائقہ کھانوں کی بڑھتی ہوئی پسندیدگی بھی اسی سلسلہ کی کڑی ہے۔ صحت کے حوالے سے اولیو کی افادیت سے کون متفق نہیں لیکن اس سے صحیح فائدہ اسی صورت میں حاصل کیا جاسکتا ہے جبکہ ہم قابل بھروسہ بہترین اور معیاری اولیو آئل کا انتخاب کریں اس

نئے عزم اور نئی امیدوں کے ساتھ سال نو کا خیر مقدم ہے۔ خوبصورت تقریبات نے سال کی مبارکباد اور نیک تمناؤں کے پیغامات کے جھرمٹ میں ایک قدم اور آگے بڑھتے ہیں اگرچہ قدم قدم پر نئے لوگ نئے تجربات اور نجانے کتنی نئی چیزیں ہماری زندگی کا حصہ بنتی ہیں۔ یہی تنوع خود میں ایک کشش اور دلچسپی کا عنصر لئے ہوتا ہے جو ہمیں دریافت اور تخیل کی جانب گامزن رکھتا ہے۔ اسی سبب سے کئی دہائیاں بسر کرنے کے بعد بھی اک انوکھا پن ایک جدت ہر لمحہ کو تازگی عطا کرتے محسوس ہوتے ہیں۔ اسی منظر میں ہمارے بہت قریب بہت کچھ ایسا بھی ہے جو ہم تبدیل کرنا نہیں چاہتے ان اہم عناصر میں جہاں ہماری ثقافت روایات شناخت اور بہت سی دیگر چیزیں شامل ہیں وہیں ہمارے اپنے بھی ہیں۔ والدین بہن بھائی عزیز واقارب شریک حیات اور اولاد۔ یہ رشتے جن افراد سے وابستہ ہیں وہی زندگی کا سب سے قیمتی اثاثہ ہوا کرتے ہیں جن کی خوشیوں کے حصول کے لئے ہم اپنی زندگی وقف کر دیتے ہیں انہیں آسودگی اور راحت فراہم کرنا ہمیشہ ہمارے اولین مقاصد میں شامل ہوتا ہے۔

اسی طرح گذشتہ ساٹھ برس سے زائد عرصہ سے نسل در نسل ڈالڈا ہماری زندگی کا حصہ ہے۔ روزمرہ کھانوں کی بات ہو یا پھر پر تکلف خیالوں کا اہتمام مانتا سے معمور اعلیٰ ترین معیار کی حامل مصنوعات کی تیاری اور ملک بھر میں مناسب ترین قیمت پر باسولت فراہمی ڈالڈا کا مشن ہے۔ جدید سائنسی تحقیقات کی روشنی میں صارفین کے لئے حفظان صحت کے بین الاقوامی معیار کے مطابق تیار کی گئی مصنوعات پر صارفین کا بھروسہ ڈالڈا کے لئے سب سے بڑا اعزاز ہے۔

ڈالڈا کے سفر کا آغاز اس وقت ہوا جبکہ برصغیر میں نباتاتی تیلوں سے تیار کئے گئے بنا سیتی کے استعمال کا تصور بھی موجود نہیں تھا۔ اس خطہ میں پہلا بنا سیتی متعارف کروانے کا سہرا ڈالڈا ہی کے سر جاتا ہے کھانا پکانے اور کھانا







## چائے کے ہیں ذائقے امرت جیسے

یہ مقوی مشروب ہیں

یوں تو ہر موسم میں چائے پی جاتی ہے۔ خواہ آپ دودھ پتی کے متوالے ہوں یا قہوے میں ملک پاؤڈر تازہ دودھ اور شکر ملا کر روایتی انداز سے چائے بنائیں ہر گھر میں صبح کا آغاز چائے ہی سے ہوتا ہے کوئی بیڈٹی لیتا ہے تو کوئی ناشتے کے ساتھ مگر تازہ دم ہونے کے لئے یہی ایک نسخہ آزمایا جاتا ہے۔ یورپی اور دیگر دنیا بھر کے خطوں میں بھی کسی نہ کسی شکل میں چائے پی جاتی ہے۔ وزن قابو میں رکھنے والے افراد ہلکا قہوہ پینے پر اکتفا کرتے ہیں کیونکہ دودھ اور شکر شامل کرنے سے 40 کیلو ریز کا اضافہ ہو جاتا ہے۔ دوسری طرف دیکھا جائے تو اس کے طبی فوائد بھی کچھ کم نہیں۔ یہ دل کی کارکردگی بہتر بناتی ہے، حواس بحال رکھتی ہے، موڈ بہتر بناتی اور ہر قسم کے اعصابی دباؤ کو بہت حد تک زائل کر دیتی ہے۔ پیپھروں کی فعالیت کے لئے اچھا مشروب ہے۔

ایک کپ میں 40 ملی گرام کیفین پایا جاتا ہے۔ چائے میں ایک خاص جز

ہیں۔ اس کے خشک پتوں کا جوشاندہ مقوی مشروب کے طور پر استعمال ہوتا ہے۔ مغربی ملکوں میں کیومائل چائے کے تیار بیگز بھی دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو آنکھوں کی تھکن رفع کرنے کے لئے بھی ان فی بیگز کو استعمال کر سکتے ہیں۔

Tannins مفید نہیں ہوتا کیونکہ اس جزو کا کام جسم سے آئرن کو جذب کر لینا ہے۔ اگر آپ زیادہ مقدار میں چائے پی رہے ہوں تو اپنی غذا میں آئرن سے بھرپور غذا بھی شامل کیجئے۔

### لیونڈر: Lavender

یہ سدا بہار جھاڑی خزام کہلاتی ہے جس کے پتے پتلے پھول نیلے، بنفشی یا گلابی ہوتے ہیں کچھ خواتین لیونڈر کو سکھا کر کپڑوں کی الماری میں رکھتی ہیں تاکہ پرانے کپڑوں میں خوشبو بس جائے۔ آپ لیونڈر کی چائے کو بے خوابی کی شکایت دور کرنے کے لئے استعمال کر سکتے ہیں۔

### لیمن بام: Lemon Balm

لیمن کی قدرتی مہک میں بسی یہ جھاڑی چائے کے علاوہ بکھن، شکر اور انڈوں سے مرے قسم کا کھانا بھی تیار کیا جاتا ہے۔ لیمن بام اعصابی تھکن، سردرد اور دباؤ کی کیفیت سے بچاؤ کر کے آپ کو تازہ دم کر دیتی ہے اور اگر انفلوئنزا یا فلو کی شکایت ہو تو اس میں بھی اکسیر کھئی جاتی ہے۔

### چھو ابوٹی: Nettle Leaf

اس جھاڑی کے پتے نوکیلے اور خاردار ہوتے ہیں۔ یہ چائے ٹانک کے طور پر پی جاتی ہے جس میں مختلف وٹامنز اور معدنیات آئرن کے ساتھ موجود

### سبز چائے کے فوائد:

سبز یا Oolong (چین کی ایک سیاہ چائے) انٹی کینسر اجزاء پر مشتمل ہے جو Quercetin نامی انٹی آکسیدنٹس کی صلاحیت بھی رکھتی ہے۔

یہ مختلف جڑی بوٹیوں پر مشتمل چائے کئی امراض کا قدرتی علاج ہے۔ تاہم وزن میں کمی کا دعویٰ کرنے والی پراڈکس پر آنکھ بند کر کے یقین نہیں کیا جانا چاہئے کہ ان کے استعمال سے فوری طور پر آپ کا بدمعاش حاصل ہو سکے گا۔

نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف میڈیکل ہرٹس کا کہنا ہے کہ آپ اپنے کچن گارڈن میں چند جڑی بوٹیاں ضرور لگائیں تاکہ مختلف موسموں میں اپنی چائے خود تیار کر سکیں۔ ان پتیوں کو صاف کپڑے سے پونچھ کر پیس لیں اور شیشی بھر کر رکھ لیں یا تازہ پتیاں توڑ کر گرم پانی میں ابال لیں اور چند ساعتوں کے لئے اس کپ کو ڈھک کر رکھ دیں بعد ازاں تازہ پتیوں کو چاہیں تو فی بیگز کی طرح علیحدہ کر لیں یا پھر اسی طرح ایک چائے کے چمچ کے برابر شہد یا شکر ملا کر جیسے چاہیں استعمال کریں۔

### کیومائل: Chamomile

اس جڑی بوٹی کے خوشبودار پودے میں سورج بکھی کی طرح پھول کھلتے

### رس بھری کے پتے: Raspberry Leaf

یہ قدرتی اسٹریچٹ چائے ہے۔ جسے تیار کر کے آپ کمرے کے درجہ حرارت میں ٹھنڈا کر لیں اور اس سے غرارے کر کے گلے کا درد اور انفیکشن دور کیا جاسکتا ہے۔ مغربی ملکوں میں حمل کی بعض پیچیدگیاں دور کرنے کے لئے بھی اسے اچھا ٹونکا کہا جاتا ہے گوکہ یہ باشندے طبی معائنوں اور علاج معالجے ہی کو ترجیحاً اختیار کرتے ہیں تاہم قدیم مکتبہ فکر کے لوگ اسی خیال کے حامی ہیں کہ چھوٹی موٹی تکالیف کا گھر ہی سے علاج معالجہ شروع کر لیا جائے۔

### چندر رس (پودینے کی خاص قسم): Thyme

سردی سے بچاؤ، نزلہ زکام کی کیفیت میں آرام کے لئے سینے کی گڑگڑاہٹ اور گلے کی سوزش کے لئے معاون جڑی بوٹی ہے۔ پودینے کی یہ چائے بھی کھانسی، بدھضمی اور بطن درد کرنے کے لئے مددگار ہوتی ہے۔

ان کے علاوہ روز میری، روز ہپ، پیپر منٹ اور تلسی کے پتوں کی چائے بھی شدید سردی کے موسم میں افادہ دیتی ہے ان میں وٹامن C موجود ہوتا ہے تاہم اگر آپ پسند کریں تو لیمن کے چند قطرے ملا کر دن بھر میں دو پیالیاں پینے سے سینے کی جکڑن اور اعصابی درد سے نجات حاصل کرنا آسان رہتا ہے۔



# اخروٹ... دماغی ساخت کا بھرپور میوہ

اس کی گری تو انسانی کا خزانہ

نرمس ارشد رضا

خشک میوہ جات کے خاندان میں اخروٹ کی اہمیت کو کسی طرح سے نظر انداز نہیں کیا جاسکتا۔ غذائی اعتبار سے یہ ایک بھرپور غذا ہے جس کے اندر قدرتی ذخائر وافر مقدار میں پائے جاتے ہیں۔ زیتون کے بعد اخروٹ کے درخت کو سب سے قدیم درخت کہا جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی تاریخ 7000 قبل مسیح بتائی جاتی ہے ابتداء میں اخروٹ رویوں کے شامی خاندان کے لیے مخصوص سمجھا جاتا تھا۔ پچھلی صدی عیسوی میں قدیم رویوں نے اسے کئی یورپی ممالک میں متعارف کرایا۔ اخروٹ کے دو فیلور دنیا میں سب سے زیادہ پسند کیے جاتے ہیں۔ فارسی یا انگریزی اخروٹ فارس میں شروع ہوا اور سیاہ اخروٹ شمالی امریکہ سے آسیا سیاہ اخروٹ ذائقہ میں سب سے زیادہ اعلیٰ اور بیماری سمجھا جاتا ہے لیکن اس کے سخت خول کی وجہ سے اس کی پیداوار زیادہ نہیں کی جاسکتی۔ اخروٹ کا درخت ان درختوں میں شمار کیا جاتا ہے جس کے پتے تقریباً ہر سال جھڑتے رہتے ہیں اور نئے پتے ان کی جگہ لے لیتے ہیں۔ اور اس کی پوری دنیا میں اس قسم پائی جاتی ہیں جن میں سیاہ اور سفید اخروٹ سب سے زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ اخروٹ کا درخت پچاس فٹ

تک اونچا ہو سکتا ہے اس کے پھل کا بیرونی حصہ خاصا سونا اور ریشہ والا ہوتا ہے جبکہ اس کے نیچے موجود سخت خول کو اگر توڑا جائے تو اندر گری آزی تر بھی صورت میں رکھی ہوتی ہے۔

اخروٹ کے درخت ہندوستان اور افغانستان کے پہاڑوں پر کثرت سے پائے جاتے ہیں دبھر سے مارچ تک نئے پتے لگ کر کھچے کی شکل میں سفید پھول لگتے ہیں اور جولائی میں پھل لگنا شروع ہو کر اکتوبر تک پک جاتے ہیں۔

اخروٹ اومیکا 3 یعنی ایسڈ کے حصول کا سب سے اہم ذریعہ ہے۔ سوگرام اخروٹ میں 691 کیلوریز پائی جاتی ہیں اومیکا فٹی ایسڈ دسمہ جوڑوں کی سوزش، درد ایگزیرما اور چھل جیسی بیماریوں کی حفاظت میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اخروٹ میں targinine کی ایسڈ دل کی صحت کے لیے نہایت فائدہ مند ہوتا ہے۔ اخروٹ کی تازہ گری اور اس گری سے نکلنے والے تیل کے استعمال سے دوران خون بہتر ہوتا ہے اور کیونکہ اس میں پوناٹیم کی مقدار بھی کافی حد تک پائی جاتی ہے اسی لیے دل کی صحت کے لئے بھی اخروٹ کا استعمال مفید ثابت ہوتا

ہے۔ سوگرام اخروٹ میں پروٹین 15.2 گرام، چربی 65.2 گرام اور غذائی ریشہ 6.7 گرام پایا جاتا ہے۔ اخروٹ پروٹین کے علاوہ نہایت اہم امینو ایسڈ بھی جسم کو فراہم کرتا ہے۔ اخروٹ کے تیل کو اگر سبزیوں اور سلاڈ میں استعمال کریں تو پیٹ کی ممکنہ بیماریاں جیسے بدضمی، مردہ بیماری پن وغیرہ کو دور کرتا ہے۔ پیٹ میں اگر کیڑے ہوں تو اسکا استعمال ان کو ختم کرتا ہے۔

اخروٹ کی خشک گری کو تو انائی کا خزانہ کہا جاتا ہے۔ اگر کوئی کسی لمبی بیماری سے شفا یاب ہوا ہو تو اسے چاہیے کہ وہ روزانہ ایک یا دو اخروٹ کھائے اس سے کمزوری دور ہوگی اور جسم کو طاقت اور توانائی ملے گی۔

جن علاقوں میں اخروٹ کی پیداوار سب سے زیادہ ہوتی ہے وہاں کے لوگ اخروٹ کی چھال کو دانتوں کی صفائی کے لیے استعمال کرتے ہیں۔ یہ دانتوں سے خون کے اخراج کو روکتا ہے اور اس کی چھال دانتوں پر رگڑنے سے سوڑھے مضبوط ہوتے ہیں۔ اور سوڑھوں کی سوزش بھی دور ہوتی ہے۔ جوڑوں اور پنوں کے درد میں مبتلا افراد اگر اخروٹ کے چھلکے کا پانی میں ڈال کر اس سے غسل کریں تو ان کی تکلیف میں حیرت انگیز طور پر کمی آئے گی۔ اخروٹ کے درخت کی چھال گھروں میں رکھیں تو کیڑے کوڑے نہیں آتے۔ اگر گھر میں کوئی پالتو جانور ہے تو اس کی کھال پر اس کے پتے رگڑنے سے کھیاں اور پتھر وغیرہ اس کے قریب نہیں آتے۔ دودھ پلانے والی مائیں اس کا استعمال زیادہ نہ کریں کیونکہ اس کی زیادتی سے دودھ میں کمی پیدا ہو سکتی ہے۔

## اخروٹ کھانا کیوں ہے ضروری؟

• اخروٹ میں وٹامن B1, B2, B3 کے علاوہ وٹامن E بھی اچھی خاصی مقدار میں پایا جاتا ہے۔

• یہ خارش سے بچاتا ہے اس کے لیے دن میں دو چھ اخروٹ کا تیل پینے سے اس مرض میں کمی ہوتی ہے۔

• اخروٹ کے گاہے بگاہے استعمال سے prostate کیسر، دل کی بیماریاں، مردوں کی تولیدی صحت، ذیابیطس سے محفوظ رکھتا ہے۔ خون میں اضافہ اور وزن میں کمی کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔

• بالوں کی افزائش اور ان کی مضبوطی کے لیے اخروٹ کے تیل کو اگر زیتون کے تیل کے ساتھ ہفتے میں دو بار استعمال کریں تو اس کے خاطر خواہ نتائج برآمد ہوں گے۔





فولادسی طاقت کا خزانہ...

# انار

یہ امراض قلب کا علاج بھی ہے

انار کے موسم میں اس پھل سے فیض نہ پایا تو جانے آپ نے اپنے ہاتھوں صحت تباہ کی۔ صدیوں پرانی تاریخ کے اوراق پلٹتے تو اہل یونان اور مصریوں کے دسترخوانوں پر انار اور انار دانے کسی نہ کسی شکل میں موجود ہوتے تھے۔ یہ لوگ طب جدید سے واقف نہ تھے مگر یہ جانتے تھے کہ انار معدے کی کمزوری اور تولیدی صحت پر نہایت خوشگوار اثر مرتب کرتا ہے۔ اسی لئے حکماء نے بھی تحقیق کے بعد انار کو کمزوری اور جگر کے لئے مفید قدرتی دوا قرار دیا۔

• یہ قوت مدافعت بڑھا کر جلدی امراض خاص کر نو جوان لڑکیوں لڑکوں کے کیل مہاسوں اور گرتے بالوں کا قدرتی اور محفوظ علاج بھی ہے۔  
• دماغ C کی وجہ سے توانائی بڑھتی ہے اور اس میں موجود ٹامین E کے سبب جلدی امراض لاحق نہیں ہوتے۔ جلد تروتازہ چمکدار اور صحت مند نظر آتی ہے۔ غرضیکہ قدرتی رعنائی عطا کرنے والا یہ پھل جسم کے آلودہ اور فاسد مواد کو خارج کر دیتا ہے۔  
• جلد کو توانا کرنے کے ساتھ ساتھ بالوں کی جڑوں کو مضبوط تر بناتا ہے۔ اس کے لئے انار کا تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔  
• ایک انار میں ہنز چائے کے مقابلے میں کہیں زیادہ انجلی آکسیڈس پائے جاتے ہیں۔ یہ بات تحقیق کے ایک جدید مطالعے میں سامنے آئی ہے۔ اسی طرح بڑی آنت کے کینسر، وٹھ اور بریسٹ کینسر سے بھی روک کر دیتا ہے۔  
• الازہک ایڈیڈی ہنز سے جلد کے کینسر سے محفوظ رکھنے میں مدد دیتا ہے۔  
• یہ فولاد کی طاقت رکھنے والا پھل جہاں دیگر بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے

منہ انار سرد تر اور کھانا سرد اور خشک ہوتا ہے لہذا کوشش کریں کہ ہار منہ بھی کھایا جائے۔ یہ قدرے قابض ضرور ہوتا ہے لیکن خون بھی صاف کرتا ہے۔ پیاس اور بے چینی کو ختم کرتا ہے۔ گرمی دور کرنے کے لئے اور خاص کر اشنی باؤنکس اودیات کے استعمال کے ساتھ ساتھ استعمال کرتا ہے حد مفید ہوتا ہے۔  
• اگر آپ وزن کم کرنے کی خواہشمند ہیں تو 100 گرام انار کھالیا بھی نقصان دہ نہیں ہوگا گوکہ اس طرح آپ نے 100 کالریز ہائیزریش کی مقدار زیادہ لی تاہم صرف 34 کیلوریز ڈیٹرو کر پائے۔ یہ کیلوریز آپ کو تازہ دم اور متحرک رکھیں گی اور آپ دن بھر خود کو چست و چالاک پائیں گے۔  
• انار میں موجود کبیر آپ کو بہت دیر تک بھوک کا احساس نہیں ہونے دیتا۔ یہ آپ کے جینا بولک ریٹ میں اضافہ کر دے گا۔  
• اس میں پکڑے ہوئے میٹابولکس موجود نہیں لہذا جسم میں چربی کے جمع ہونے کا قطعی اندیشہ نہیں۔



دہن خون کی کمی دور کرنے میں بھی مدد دیتا ہے۔ لہذا کئی ماں بننے والی جن خواتین کو آئرن سپلیمنٹ تجویز کیا جاتا ہے وہ روزانہ ایک انار کھا کر بھی اپنی اس کی پرقا ہو پاسکتی ہیں۔ زچگی کے دوران جسم پر ہونے والی خارش میں بھی انار کی افادیت کو تسلیم کیا گیا ہے۔  
آئرن یعنی فولاد ہماری یادداشت کو قوت بخشتا ہے اور سوچ کو مرکز کرنے میں مدد دیتا ہے۔ انار کے متبادل گوشت اور پالک ہو سکتے ہیں لیکن ان دونوں اجزاء میں جلدی امراض کے خلاف مزاحمت کے امکانات کم ہیں۔  
انار کو لیشرول گھٹانے میں مدد دیتا ہے۔ یہ نباتاتی پروٹین کے حصول کا ذریعہ بھی ہے۔ انار کا ہر دانہ دل کے لئے شفاء بن جاتا ہے۔ انجانا کے مریضوں کے لئے ایک مٹھی انار دانہ آدھے لیٹر پانی میں 10 منٹ جوش دے کر اس کا جوشاوند تیار کیا جاتا ہے اور بیضوں کو نیچوڑ کر چھان لیا جاتا ہے۔ ماہر امراض قلب ڈاکٹر سید زائر حسین رضوی کے تجربے کے مطابق یہ جوشاوند انجانا کے مریضوں کو نہار منہ پینے کے لئے دیا گیا۔ خشک انار دانے کے اس جوشاوند نے جادو کی طرح اپنا کام کر دکھایا۔ مریضوں نے سینے میں ٹھنکن ٹھنکن بوجھل پن اور درد کو ختم ہوتے محسوس کیا۔ بقول ڈاکٹر زائر کے انہوں نے انار دانے کے جوشاوند کو انجانا کے علاوہ خون کی بندرگوں والے مریضوں پر بھی آزمایا اور پھر جوشاوند کا سلسلہ منقطع کر کے ایک سال تک روزانہ ایک گلاس تازہ انار کا جوس پینے کا تجربہ کیا اس کے استعمال سے معجزانہ طور پر مرض کی علامات دور ہو گئیں اور مریض کی رگوں میں ہلاک جمع ہونے کا سلسلہ مکمل طور پر بند ہو گیا اور بندرگس کھل گئیں جس کا ثبوت انجیو گرافی سے مل گیا۔  
انار کے جوس سے خون پتلا ہوتا ہے اور LDL یا مضر قلب کو لیشرول کی سطح کم ہو کر HDL یعنی مفید قلب کو لیشرول کی سطح بڑھ جاتی ہے۔ خون کے ٹھکے (Clots) کھل جاتے ہیں۔ اس طرح شریانیں کھلی اور لچکدار ہو جاتی ہیں اور خون روانی سے گردش کرنے لگتا ہے لہذا انار کھائیے اور پھر اس کے حیرت انگیز فوائد حاصل کیجئے۔



## حسن کے نکھار کی دوست مصنوعات

میں کون سا فیس واش لوں؟ موچچرا نر ہو تو کیسا ہو؟



ایک عام خاتون بھی زندگی میں ہزاروں گھنٹے اپنی جلد اور چہرے کے نکھار کے لئے صرف کر دیتی ہے پھر مدت ہی نہیں روپیہ پیسہ کا بھی حساب نہیں رکھتی۔ آہستہ آہستہ انکس الامارہ ہوتا ہے کہ کہاں وہ غلطی پر تھیں اور کہاں اب نئی مصنوعات اور اپنی جلد کے حوالے سے سوزوں نوکوں کو اختیار کر سکتی ہیں۔ آپ اپنی نگہداشت کے لئے ہزار ہا جتن کرتی ہیں تاہم درست مصنوعات کا انتخاب کرنا واقعی آسان ہدف نہیں ہے۔

- اچھا موچچرا نر یعنی طاقتور اجزاء پر مشتمل ہونا ضروری ہے مثال کے طور پر اس میں Hyaluronic Acid کے علاوہ گیسرین بھی شامل ہے۔
- ہر ایسی خاتون جو عمر کے 30 ویں عشرے میں داخل ہو رہی ہوں اپنی اس جھلک کریموں کا استعمال شروع کر دیں۔ یہ کریم ایسی ہے جس میں Retinoids کی اچھی مقدار شامل ہو یہ جزو جلد میں کولاجن کو فعال کرتا ہے۔

بیوٹی ایڈسز کی مصنوعات کے ایکسٹرا ایک اور پرنٹ میڈیا کے اشتہارات انہیں استعمال کرنے کی تحریک دیتے ہیں بلکہ بعض تو اس قدر بفریب ہوتے ہیں کہ خواتین کوئی فرصت ہی میں انہیں خرید لیتی ہیں تاہم ہزاروں اقسام کی کریمیں لوشن سیرمز کیکمز رز موچچرا نر ز نو نر ز اور دیگر مصنوعات بازاروں میں دستیاب ہیں۔ جب بھی آپ آن لائن شاپنگ کرتی ہیں یا ڈیپارٹمنٹل اسٹور سے خریدتی ہیں تو سب سے متعلق شخصیات سے Tensers کا مطالبہ کیا کیجئے اور وہیں کھڑے کھڑے نر جی نیست لے لیا کریں۔ آج کل Genuine یعنی اصل خوشبو یاٹ کے تاجری Tensers کے لئے الگ شیشیاں رکھتے ہیں۔ کاسٹیکس کے لئے بھی مدافین کا حق بنتا ہے کہ وہ غلطی سے خریدنے میں احتیاط برتیں۔

- چہرہ دھونے کے لئے اگر صابن کا انتخاب کرنا ہو تو موچچرا نر اور گلیسیرین کے اجزاء والے صابن کا انتخاب کریں۔ کچھ صابن جلد کی نمی کو زائل کر دیتے ہیں۔
- فوٹو کیمیز سے بھی آپ کی جلد کو قندہ اور نقصان دونوں ہو سکتے ہیں۔ اگر یہ جلد کی نمی کو رفع نہیں کرتا تب ہی اس کا استعمال جاری رکھنا چاہئے۔ یاد رہے کہ کچھ کیسیائی اجزاء قدرتی نمی کو زائل کر دیتے ہیں اور کچھ نہیں کرتے۔ آپ کے لئے کوئی فوٹو کیمیز سوزوں ہے یہ آپ کی یوٹیشن بتا سکتی ہے خاص کر وہ شخصیت جو آپ کا فیشل کرتی رہی ہو۔

- روغنی جلد کی حامل خواتین کو ایسے Face Washes کا انتخاب کرنا چاہئے جن میں دو مخصوص اجزاء Salicylic Acid اور Benzoyl Peroxide موجود ہوں جو جلد کی گہرائی تک صفائی کر کے مساموں کو بند کر دیں۔
- روزانہ ہماری جلد کی قسم کی آلودگیوں اور مضرت صحت کیسیائی مادوں کے اثرات جمیلتی ہے۔ اس لئے کیمیزنگ ملک یا ساہو پیئرو لیم جیلی سے چہرے گردن باز و ہیرا اور ہاتھوں کی صفائی کرنا ضروری ہے۔ اس کے بعد Peel Off ماسک یا مٹائی مٹی کا ماسک گھر پر آسانی سے لگایا جاسکتا ہے۔ چہرے کی جلد کو نرم کرنے کے لئے اچھی سا کھر کھنے والی کپہنی کا تیار کرو موچچرا نر لگا تا شدہ ضروری ہے۔ اس طرح جلد Hydrate ہو جاتی ہے۔





## Pointed Shoes

### کل کا فیشن... آج بھی ان



کبھی 1960ء یا اس سے کچھ برس بعد کا یہ فیشن تھا۔ پرانی ہیلی کچرز میں دیکھئے تو آپ کی امی، چچی، مائی یا ممانی نوکدار جوتے پہنے ٹھہری ہوتی ہیں۔ 19 ویں صدی میں جوتے کے یہ ڈیزائن خواتین کو بہت مرغوب تھے۔ اس وقت متعدد ڈیزائنرز جن میں Christian Gucci، Valentino اور Christian Louboutin شامل تھے سب ہی نے چمڑے کے ٹاپی میٹرل میں نوکدار سینڈل تیار کئے تھے۔ کل کی طرح آج بھی کیت مونس، وکٹوریہ بیکھم، پریا نکا چوپرا، اسماء جیکا پارکر، کیری وائٹسٹن اور دیگر شخصیات انہیں پہن رہی ہیں۔ آج کل ایک بار پھر 5 انچ اور کچھ اس سے بھی زیادتی ہوئی پیمائش میں، ان نوکدار جوتوں کی ایڑھیاں بنائی گئی ہیں۔ آپ نوجوان ہیں نئے اور بدلتے ہوئے رجحانوں سے میل کھاتے اس انداز کے جوتے ضرور پہنئے کہ جن میں آپ کا قد بھی لمبا لگے اور آپ کے لباس کی شان نظر آئے۔ اکثر سادہ اور فلیٹ جوتے قیمتی ملبوسات کی جاذبیت کو مٹا کر دیتے ہیں۔

آپ چاہیں تو ان نوکدار جوتوں کو جینز، ٹراؤزرز یا مشرقی و مغربی انداز کے تراش خراش سے آراستہ ملبوسات کے ساتھ پہنئے۔ کھلی کھلی سی نظر آئیں گی اور پرانے فیشن کو آپ کے پیروں کے ناطے نیا نیا سا نظرا آنے میں دیر نہیں لگے گی۔

Pointy-toe یعنی نوکدار جوتے ہمیں قدیم اور بہترین کلاسیکی شکل میں بھی دستیاب ہو رہے ہیں۔ قدیم یونانی اور لاطینی باشندوں میں یہ جوتے پسند کئے جاتے تھے مگر اب دنیا بھر میں خواتین اور مردوں میں یہ اقسام بہت پسند کی جا رہی ہیں۔ ان جوتوں کو ہم مشرقی اور مغربی دونوں طرز کے ملبوسات کے ساتھ پہن سکتے ہیں۔ سردیوں میں موزوں اور بغیر موزوں کے بھی یہ اتنے ہی دلکش نظر آتے ہیں۔ خاص کر آج کی نوجوان خواتین سگریٹ پینش، ٹراؤزرز، چمپ سوشل، چست پاجاموں اور مشرقی اسٹائل کے لباس کے ساتھ بھی یہ جوتے ہیں۔ یہ نوکدار شکل کے جوتے پیپس، چھوٹی اور بڑی ایڑھیاں اور سینڈلز کے علاوہ فلیٹ چلیوں کے ساتھ بھی مختلف انداز میں دستیاب ہیں اس لئے خواتین کے لئے انتخاب میں بڑی گنجائش ہے۔ ان جوتوں کی خاص بات صرف نوکدار ہونا ہی نہیں ہے اگر لیدر کی یا کسی دوسرے میٹرل میں ڈیزائننگ اور رنگ اچھوتے ہوں تو بیٹوں تک ڈھکے ہوئے پاؤں بہت خوبصورت نظر آتے ہیں۔ ہم نے یہاں چند زاویوں کو پیش کیا ہے۔ آپ اپنی مارکیٹ میں دیکھئے لا تعداد اور بھی ڈیزائنز کے جوتے دستیاب ہو جائیں گے۔



## ریڈرز کلب

ڈالدا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفرز سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالدا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے انیشیل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالدا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔



## ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام \_\_\_\_\_ Age: عمر \_\_\_\_\_

Phone Number: فون نمبر \_\_\_\_\_ Mobile Number: موبائل نمبر \_\_\_\_\_

Complete Address: مکمل پتہ \_\_\_\_\_

City: شہر کا نام \_\_\_\_\_ Email: ای میل \_\_\_\_\_

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ \_\_\_\_\_ Profession: پیشہ \_\_\_\_\_

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بنا سپی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں \_\_\_\_\_

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالدا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں \_\_\_\_\_

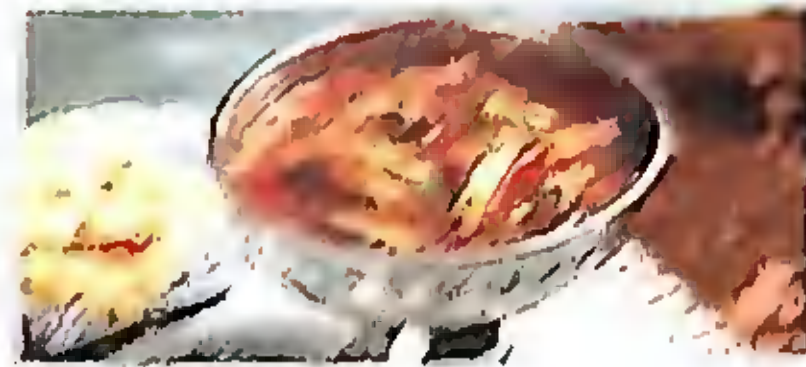
اس فارم کی فوٹو کاپی بھی قابل قبول ہوگی۔



فون (ٹول فری)، 0800-32532 پتہ، P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان  
dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ، www.daldafoods.com ای میل،



# آج کیا پکائیں؟



6  
کالی مرغ فراٹی چکن  
ڈسٹ اینڈ ڈرائی فروٹ فیک

5  
کمراتی دال  
فٹ اینڈ سٹروٹ

4  
بلوچی جی اور  
بلوچی رائس

3  
ہینڈا چکن سوپ  
ڈسٹ اینڈ شاٹک

2  
چکن کروینٹ  
اسپیج پاستا

1  
پاسٹا اینڈ سلاڈ  
ڈسٹ اینڈ شاٹک

12  
چلی پنچر پرائز  
ڈسٹ اینڈ فراٹی رائس

11  
ڈسٹ اینڈ سٹروٹ  
انڈس کاشی سٹروٹ

10  
پاسٹا رائس  
Kali Kari کافی کیک

9  
انڈس کا پاؤ  
عربک شیش کباب

8  
دال ماش کڑاوی  
اسپیج کٹی رائس ودریف

7  
فٹ بروٹ  
ہر امصالہ انڈس چھوٹے

18  
فٹ اینڈ شیش بریانی  
نیکلا چاکلیٹ کیک

17  
سراوہ چکن سلاڈ  
مٹ پٹی پرائز

16  
روٹ مصالحہ کڑاوی  
ڈسٹ اینڈ شاٹک

15  
چینی گوشت  
چکن کروینٹ

14  
فٹ اینڈ چکن کڑاوی  
کھنڈے پٹھے آلو

13  
لوکی کے کوٹے  
گوشت پھیری

24  
فٹ اینڈ سٹروٹ  
مٹ پٹی پرائز

23  
پاسٹا رائس  
فریج فوٹ سٹروٹ

22  
ہر امصالہ انڈس چھوٹے  
چلی پنچر پرائز

21  
سٹی چکن  
ڈسٹ اینڈ مصالحہ

20  
کمراتی دال  
خیر آلو پاک

19  
لوکی کا سوپ  
پشالہ چکن

31  
اسپیج کٹی رائس ودریف  
شکر ڈکریک

30  
روٹ مصالحہ کڑاوی  
مزیدار بری مرغش

29  
مجرسے ہوئے ٹینڈے  
دم ہانڈی کباب

28  
پاک لویا  
روٹی کا سالن

27  
آلو کرپے  
عربک شیش کباب

26  
اسٹروٹ اینڈ چکن ودریف  
بٹر رائس

25  
انڈس ٹینڈین بیکڈ چکن  
چچ کرمل





## چٹپٹا چکن سوپ اور سوپ اسٹکز

### ترکیب:

- چکن بریسٹ کو دھو کر رکھ لیں، نمائز کے سلائسز کر کے اسے گرلڈ بین پر تین سے چار منٹ گرل کر لیں
- ہری پیاز کے سفید وٹھل کو باریک کاٹ کر ڈالڈا کو کنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن اور کئی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ بخنی اور نمائز ڈال کر بال آنے دیں اور آٹھ ملکی کر کے چکن بریسٹ شامل کر دیں

- پندرہ سے بیس منٹ بعد جب چکن گلنے پر آجائے تو اسے سوپ میں سے علیحدہ نکال لیں
- لیہوں کا دس اور باریک کٹنا ہوا ہر ادھیا ڈال کر تین سے چار منٹ پکا کر چوبے سے اتار لیں

### سوپ اسٹکز بنانے کے لئے:

آدھا کلو میدے میں آدھا چائے کا چمچ نمک، دو کھانے کے چمچ چینی، ایک کھانے کا چمچ خمیر، دو کھانے کے چمچ سفید زیرہ اور آدھی پیالی ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا پانی ڈالتے جائیں اور ملاتے جائیں سارا پانی ڈالنے کے بعد اچھی طرح دس سے بارہ منٹ تک گندھا لی کر لیں اور پندرہ سے بیس منٹ تک اس کو ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ چھوٹے چھوٹے پیڑے بنا کر دونوں ہاتھوں کے بیچ میں رکھ کر لہبا سا رول بنا لیں، سارے ایک سائز کے اسٹک بنا کر اودن ٹرے میں رکھیں اور بیس منٹ کے لئے گرم جگہ پر رکھ کر چھوڑ دیں۔ پھر اس ٹرے کو پہلے سے گرم کئے اودن میں 100°C پر اودن میں رکھ دیں، چالیس سے پچاس منٹ تک بیک کریں اور ہلکی گولڈن ہونے پر اودن سے نکال لیں

### پریزنٹیشن:

پیالے میں اٹی ہوئی چکن کو ریش کر کے ڈالیں اور اس پر گرم گرم سوپ ڈال کر چوب کی ہوئی ہری پیاز کی چٹاں اور بے بی کارن ڈال دیں۔ اوپر سے فریش کریم اور کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں۔ اس چٹپٹا سوپ کو سوپ اسٹک کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

چکن بریسٹ	دو عدد	نماز	تین سے چار عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیہوں کا دس	دو کھانے کے چمچ
پیاز لہسن	ایک کھانے کا چمچ	بے بی کارن	دو سے تین عدد
ہری پیاز	ایک سے دو عدد	فریش کریم	آدھی پیالی
بڑی ہری مرچیں	دو عدد	چیز رچیز	دو کھانے کے چمچ
چکن کی بخنی	پانچ سے چھ پیالی	ڈالڈا کو کنگ آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

تیاری کا وقت:	دس سے پندرہ منٹ
پکانے کا وقت:	آدھا گھنٹہ
افراد:	چار سے چھ کے لئے



## سادہ چکن سلاد

اجزاء:

چکن	200 گرام	لیموں کا رس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سیب	ایک عدد
کچلا ہوا پس	دو جوئے	اخروٹ کی گری	آدھی پیالی
کالی مرچ پیسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	ایک چائے کا چمچ
ماینیز	آدھی پیالی		

ترکیب:

- چکن کو بال کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں۔ فرائنگ بین میں ڈالڈا اولیو آئل میں پس کھرائی کریں پھر اس میں چکن کو تیز آگ پر فرائی کرتے ہوئے چوبیس سے اتار لیں
- ایک پیالے نمک، کالی مرچ اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور اس میں سیب کو دھو کر باریک کاٹ کر ڈال دیں
- چکن مکمل طور پر ٹھنڈا ہو جائے تو اسے بھی اس پیالے میں ڈال دیں اور فریج میں رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد فریج سے نکال کر اس میں ماینیز اور اخروٹ کی گری کے چھوٹے ٹکڑے کر کے ملا لیں

پریزنٹیشن:

چائیس تو پیالے میں پیش کریں یا تھوڑا سا مختلف کرنا چاہیں تو سادے بن یا کٹے ہوئے اناس میں رکھ کر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: دو سے تین کے لئے

## فش بروسٹ

اجزاء:

مچھلی (بغیر کھانے کی)	ایک کلو	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میدہ	ڈیڑھ پیالی
سویا ساس	چار کھانے کے چمچ	کارن فلاور	آدھی پیالی
سرکہ	دو کھانے کے چمچ	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹو کچپ	چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب:

- مچھلی کے موٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں۔ خشک کر کے ان پر گہرے کٹ لگالیں
- میدہ، کارن فلاور، نمک اور بیکنگ پاؤڈر کو گہرے پیالے میں ڈالیں اور اسے الیکٹرک بیٹر کی مدد سے پھیلت لیں۔ خشک میدہ پھینٹنے سے ہلکا ہو جاتا ہے اور فرائی ہونے پر خشکی دیتا ہے
- علیحدہ پیالے میں سویا ساس، سرکہ، چلی ساس اور ٹماٹو کچپ ڈال کر ملائیں اور اس میں چار کھانے کے چمچ میدے کا خشک کمپرم ملا لیں
- مچھلی کے ٹکڑوں کو پہلے کچپ کے کچر میں لتھیریں پھر میدے میں رول کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیان آگ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑے اس میں ڈال کر تیز آگ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ٹماٹو کچپ اور فریج فراز کے ساتھ اس مزیدار اور منفرد فش بروسٹ کو گرم گرم پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ افراد: چار سے پانچ کے لئے







## سرما کے مشروباتِ خاص

بلیک کافی کے اجزاء:

کافی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ شہد یا براؤن شوگر آدھا چائے کا چمچ

ترکیب: کافی پاؤڈر میں شہد یا براؤن شوگر ملا کر پھینٹیں اور اس میں ایک پیالی ابلتا ہوا پانی شامل کر دیں۔

کافی کے اجزاء:

کافی کا پاؤڈر ایک چائے کا چمچ

چینی ایک چائے کا چمچ

دودھ ڈیڑھ پیالی

ترکیب:

پیالی میں کافی کا پاؤڈر اور چینی ڈالیں اور

اس میں چند قطرے دودھ ڈال کر چمچ سے

اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں

آجائے۔ دودھ کو ابال لیں اور اگلے ہوئے

دودھ کو پھینٹیں ہوئی کافی میں ڈال دیں۔

ہاٹ چاکلیٹ کے اجزاء:

کوکو پاؤڈر ایک چائے کا چمچ

چینی دو چائے کے چمچ

دودھ ایک پیالی

ترکیب:

کوکو پاؤڈر اور چینی کو آدھی پیالی پانی میں

ڈال کر پکنے رکھ دیں، جب چلاتے ہوئے

ابال آنے دیں۔ پھر اس میں دودھ ڈال

کر اچھی طرح گرم ہونے پر چولہے سے

اتار لیں۔

چائے کے اجزاء:

چینی حسب پسند

دودھ ایک پیالی

ترکیب:

ایک پیالی اگلے ہوئے پانی میں چینی ڈال

دیں اور ایک منٹ ابالنے کے بعد اس میں

پتی ڈال کر ہلکی آگ پر ڈھک دیں۔ دو منٹ

پکانے کے بعد دودھ شامل کر دیں اور چمچ

چلاتے ہوئے دو سے تین ابال آنے تک

پکائیں۔ پھر چولہا بند کر کے ڈھک کر دو منٹ

رکھیں اور چھان کر پیالیوں میں نکال لیں۔

ادرک کی چائے کے اجزاء:

ادرک دو انچ کا ٹکڑا

لیموں کا رس دو کھانے کے چمچ

شہد ایک چائے کا چمچ

ترکیب:

تازہ ادرک کو چھیل کر پچھل لیں اور اسے تین

پیالی پانی میں ڈال کر ابالیں، تین سے چار

منٹ کے بعد اس میں شہد شامل کر

دیں۔ مزید دو سے تین منٹ پکا کر چولہا بند

کر دیں اور لیموں کا رس ڈال کر پیالیوں

میں نکال لیں۔

آئسڈ (Iced) کافی کے

اجزاء:

کافی پاؤڈر آدھا چائے کا چمچ

چینی دو چائے کے چمچ

ترکیب:

کافی پاؤڈر کو ایک پیالی پانی اور ایک چائے

کا چمچ چینی ملا کر ابال لیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے

پر برف جانے والی ٹرے میں ڈال کر

جمادیں۔ آدھی پیالی پانی میں دو کیوب اور

ایک چائے کا چمچ چینی ڈال کر بلینڈ کر لیں

اور پیالی میں نکال کر اس میں حسب پسند دو

سے تین کیوب شامل کر کے پیش کریں۔





## ترکیب:

- لڑائیا کی پیوں کو نمک لے پانی میں ابال لیں اور پھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ ٹرے میں پھیلا کر اوپر سے برش سے ڈالڈا کو گنگ آئل لگا کر رکھ دیں۔ اسٹیکھسٹی کو علیحدہ ابال کر رکھ لیں
- دونوں رنگوں کو علیحدہ پیالوں میں تھوڑے سے پانی کے ساتھ ملا کر رکھ لیں۔ لڑائیا کی دو پیوں کو سرخ رنگ میں ڈبو کر رکھ دیں اور اسٹیکھسٹی کو باریک کاٹ کر سبز رنگ میں ڈبو دیں
- تیسے کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں اورک، لہسن، نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر درمیان آج پر پکے رکھ دیں
- جب تیسے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجے تو اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال کر تیز آج پر ملاتے ہوئے تین سے چار منٹ پکا کر چولہے سے اتار لیں

## وہائٹ ساس بنانے کے لئے:

- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا بکھن اور دو کھانے کے چمچ سفید ملا کر لکڑی کے چمچ سے ہلکی آج پر بھولیں۔ تھوڑا تھوڑا کر کے دو پیالی دودھ شامل کریں اور مستقل چمچ چلاتے رہیں۔ گاڑھا ہونے پر اتار لیں۔ نمک، ایک چائے کا چمچ سفید مرچ، ایک چائے کا چمچ چینی، ایک چائے کا چمچ چائینیز نمک اور ڈیڑھ پیالی کش کیا ہوا چیز ملا لیں
- بیکنگ ڈش میں پہلے تھوڑا سا وہائٹ ساس ڈال کر سبز اسٹیکھسٹی ڈالیں تاکہ وہ گھاس کی شکل میں آجے۔ پھر درمیان میں لڑائیا کی پیوں لگائیں پھر اس پر تیار کیا ہوا قیہ پھیلا کر رکھیں۔ وہائٹ ساس ڈال کر لال مرچ، چلی ساس، اجوائن اور تھانم پاؤڈر چھڑک دیں

- اسی عمل کو دہر تہ دہرائیں اور آخر میں اوپر دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کو گنگ آئل ڈال دیں۔ خیال رہے کہ یہ پاستا ہاؤس بن رہا ہے تو اوپر لڑائیا کی سرخ رنگ کی پیوں لگائیں تاکہ وہ چھت بن جائے 200°C پر تیس منٹ تک پہلے سے گرم کئے ہوئے ادون میں بچھیں سے تیس منٹ تک بیک کر کے نکال لیں

پریزنٹیشن: ادون سے نکال کر خوبصورتی سے کئے ہوئے زیتون سے سجاکر گرم گرم پیش کریں۔

## پاستا ہاؤس (Pasta House)

### اجزاء:

لڑائیا کی پیوں	100 گرام	وہائٹ ساس	تین پیالی
اسٹیکھسٹی (باریک والی)	ایک پیالی	سرکہ	دو کھانے کے چمچ
قیہ	آدھا کلو	سویا ساس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	لال مرچ کٹی ہوئی	ایک کھانے کا چمچ
اورک لہسن پیلا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	چلی ساس	چار کھانے کے چمچ
پیاز باریک کٹی ہوئی	دو عدد درمیان	اجوائن پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کالی مرچ گدڑی پس ہوئی	ایک کھانے کا چمچ	تھانم پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
سفید مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	کھانے کا سرخ رنگ	حسب ضرورت
ٹماٹر کا پیسٹ	دو پیالی	کھانے کا سبز رنگ	حسب ضرورت
		ڈالڈا کو گنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ  
بیکنگ کا وقت: بچھیں سے تیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ کے لئے





### ترکیب:

- چکن کی بوٹیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ ایک پیالے میں نمک، کپلا ہوا لہسن، آدھا چائے کا چمچ لال مرچ، اور لیموں کا رس ڈال کر ملائیں اور چکن کی بوٹیوں کو اس مکچر کے ساتھ میرینٹ کر کے فریج میں رکھ دیں
- پودینے کو دھو کر باریک کاٹ لیں اور پھیلا کر خشک کر لیں
- فرائیج پین میں کئی ہوئی لال مرچ کو بالائی آٹے پر ڈھک کر دو سے تین منٹ رکھیں پھر اس میں پودینے ڈال کر چولہا بند کر دیں۔ اس میں آدھی پیالی گرم کیا ہوا ڈالڈا کو کنگ آئل ڈال کر ڈھک دیں
- جب تیل ٹھنڈا ہو جائے تو کسی انیئرٹ جار میں محفوظ کر لیں
- میرینٹ کی ہوئی چکن کی بوٹیوں کو ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل میں سنبری فرائی کر لیں
- پڑا بنانے کے لئے دو پیالی میدے میں ایک کھانے کا چمچ خشک خمیر، چٹکی بھر نمک، ایک چائے کا چمچ جینی، ایک انڈا، تین کھانے کے چمچ مرچوں والا ڈالڈا کو کنگ آئل اور آدھی پیالی کش کیا ہوا چیر چیر ڈال کر ملائیں اور گرم دودھ سے نرم گوندھ کر رکھ لیں
- ادون کو پندرہ سے بیس منٹ پہلے 180°C پر گرم کر لیں۔ گندھے ہوئے میدے کو دوبارہ سے گوندھ کر پڑا پین میں لگا لیں
- اس پر نمٹا پیسٹ پھیلا کر لگائیں، فرائی کی ہوئی چکن کی بوٹیاں، کٹے ہوئے مشروم اور تینوں کو پھیلا کر لگائیں۔ پھر اوپر سے کش کیا ہوا چیر اور مشروم بٹا چیر چمڑک دیں
- آخر میں دو سے تین کھانے کے چمچ مرچوں والا ڈالڈا کو کنگ آئل چمڑک کر ادون میں رکھ دیں
- دس سے پندرہ منٹ بعد سنبری ہونے پر ادون سے نکال لیں

پیریز فٹیشن: گرم گرم پڑا کو ادون سے نکالیں اور اس پر باریک کٹا ہوا اور ہلکا سا بھنا ہوا پودینہ چمڑک دیں اور حسب پسند سلاسر کاٹ کر پیش کریں۔

## منٹ چلی پڑا

### اجزاء:

چکن	200 گرام	مشروم	پانچ سے چھ عدد
نمک	حسب ذائقہ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
لہسن کے جوئے	دو سے تین عدد	نمٹا کا پیسٹ	آدھی پیالی
کئی ہوئی لال مرچ	دو چائے کے چمچ	چیر چیز	ایک پیالی
پودینہ	دو کھانے کے چمچ	مشروم یا چیز	آدھی پیالی
زیتون	حسب پسند	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: تین سے چار کے لئے





## پیچ کر مبل

### ترکیب:

- آڑوؤں کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور پیچ نکال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں
- آدھی پیالی براؤن شوگر، ایک کھانے کا چمچ میدہ اور دارچینی کو ملا لیں
- شیشے کی ڈش میں برش کی مدد سے ڈالڈا اولیو آئل لگا لیں، پھر اس میں آڑوؤں کے ٹکڑوں کو پھیلا کر ڈالیں۔ اس پر تیار کیا ہوا کچر ڈال دیں اور ہلکے ہاتھ سے ملا لیں تاکہ آڑوؤں نے نہ پائیں
- میدے اور چینی کو بڑے پیالے میں ڈال کر اچھی طرح ملا لیں، پھر اس میں تھوڑا قنوطا کر کے مارجرین یا کھن ڈالتے جائیں اور اتنی دیر ملائیں کہ وہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے
- اودن کو 180°C پر پندرہ سے بیس منٹ پہلے گرم کر لیں۔ آڑوؤں کی تیار کی ہوئی ڈش پر میدے کا کچر ڈالیں اور اودن میں رکھ دیں۔ تیس سے پینتیس منٹ یا سنہرا ہونے تک بیک کریں

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار پیچ کر مبل کو کریم کسٹرڈیا آئسکریم کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

آڑو	آدھا کلو
میدہ	چار پیالی
نمک	چنگی بھر
براؤن شوگر	آدھا کلو
دارچینی پس پی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مارجرین یا کھن	200 گرام
ڈالڈا اولیو آئل	ایک کھانے کا چمچ

تیار کی کا وقت:	پندرہ سے بیس منٹ
بیکنگ کا وقت:	تیس سے پینتیس منٹ
افراد:	چھ سے سات کے لئے





## Kit Kat کافی کیک

### ترکیب:

- میدے کو ۱۰۰ مرتبہ چھان لیں پھر اس میں ایک کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ملا کر رکھ لیں۔ چینی کو صاف ستھرے گرائنڈر میں باریک پیس لیں
- انڈے کی سفید پیل کو اتنا پھینٹیں کہ سخت سا جھاگ بن جائے پھر اس میں ایک ایک کر کے زردیوں کو شامل کر لیں
- چینی اور ڈالڈا VTF بنا ہستی کو ملا کر اچھی طرح پھینٹ لیں۔ اس میں انڈوں کو ملا لیں، پھر تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر کے نکلڑی کے چمچ سے ملائے جائیں
- ادوں کو 180°C پر 20 منٹ کے لئے گرم کر لیں اور پھر کو کیک کے سانچے میں ڈال دیں۔ اسے تیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کرنے رکھ دیں
- جب بیک ہو جائے تو ادوں سے نکال کر مکمل طور پر ٹھنڈا ہونے دیں پھر سانچے سے نکال لیں
- فریش کریم میں دو کھانے کے چمچ چینی ڈال دیں اور اسے صاف خشک پیالے میں ڈال کر نچ ٹھنڈا کر لیں
- فریزر سے نکال کر اس میں آدھا کھانے کا چمچ کافی پاؤڈر ڈالیں اور ایکسٹرکٹ بیٹرک مدد سے اتنی دیر پھینٹیں کہ کریم سخت ہو جائے
- کیک کو ٹھنڈی جگہ پر رکھ کر کافی کریم سے مکمل کوہ کر دیں۔ پھر کیکٹ چاکلیٹ لے کر کیک کے کناروں پر لگا دیں اور کیک کو فریزنگ میں رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

خاص مواقع پر اس خوبصورت کیک کو مناسبت سے بنا لیں اور ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

- میدے: ڈیڑھ پیالی
- انڈے: چار عدد
- کافی پاؤڈر: ڈیڑھ کھانے کے چمچ
- چینی: ڈیڑھ پیالی
- کٹ کیکٹ چاکلیٹ: حسب ضرورت
- فریش کریم: تین پیالی
- ڈالڈا VTF بنا ہستی: ایک پیالی
- تاری کا دقت: تیس سے پچیس منٹ
- ہیلنگ کا دقت: تیس سے پچیس منٹ
- افرا: چھ سے سات کے لئے





## نٹیل چاکلیٹ کیک (Nutella Chocolate Cake)

### ترکیب:

- میدے میں بیلنگ پاؤڈر ملا کر چھان لیں۔ بڑے پیالے میں میدہ، چینی، انڈے، مارجرین یا مکھن اور آدھی پیالی نٹیل چاکلیٹ ڈالیں۔ اس مکسر کو الیکٹرک میٹر کی مدد سے پینٹیس
- تیار کئے ہوئے مکسر کو چکنے کئے ہوئے کیک پیں میں ڈالیں اور 180°C پر گرم کئے ہوئے اودن میں بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- بخ ٹھنڈی کریم کو پچیس منٹ کر اس میں نٹیل چاکلیٹ ڈال کر پچیس منٹ لیں
- کیک کو اودن سے نکال لیں اور ہاکا سا ٹھنڈا ہونے پر اس پر تیار کی ہوئی نٹیل کریم ڈال دیں

### پریزنٹیشن:

چھوٹے ٹکڑے کی ہوئی اخروٹ کی گری سے جا کر بخ ٹھنڈا کر کے پیش کریں۔

### اجزاء:

ایک چائے کاجج	بیلنگ پاؤڈر	ایک پیالی	میدہ
ایک پیالی	فریش کریم	ڈیڑھ پیالی	نٹیل چاکلیٹ
آدھی پیالی	اخروٹ کی گری	تین عدد	انڈے
آدھی پیالی	مارجرین یا مکھن	ایک پیالی	پسی ہوئی چینی

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ  
بیلنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: پانچ سے چھ کے لئے





آؤ بچو امل کر کھائیں، مزے اڑائیں

### ترکیب:

- میدے میں نمک، چینی، نمیر، دودھ، ایک انڈا اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا سہتی ملا کر دس سے بارہ منٹ تک خوب اچھی طرح ہتھیلیوں سے گوندھیں اور اوپر سے تھوڑا سا ڈالڈا VTF بنا سہتی لگا کر ڈھک کر گرم جگہ پر رکھ دیں۔ جب اچھی طرح پھول جائے تو تین سے چار منٹ کے لیے دوبارہ گوندھ کر پھر سے گرم جگہ پر ڈھک کر رکھ دیں ڈالڈا VTF بنا سہتی کو ہلکا سا پیسٹ کر پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں
- خشک میدہ چھڑک کر گندھے ہوئے میدے کو لمبائی میں موٹی روٹی کی طرح بیل لیں۔ ڈالڈا VTF بنا سہتی کو روٹی پر پھیلا کر آٹھ انچ تک لگائیں، کنارے سے کچھ ہتھ خالی چھوڑ دیں۔ پھر خالی چھوڑے ہوئے ہتھ کو فولڈ کر کے درمیان میں لے آئیں پھر دوسری طرف سے ڈالڈا VTF بنا سہتی لگے ہوئے ہتھ کو اٹھا کر اس کے اوپر فولڈ کر لیں اس طرح سے یہ مستطیل بن جائے گا
- اس کو بلاسٹک میں لپیٹ کر دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں، پھر نکال کر خشک میدہ چھڑک کر ہلکے ہاتھ سے بیل کر دوبارہ اسی طرح سے تین حصوں میں فولڈ کر لیں۔ اس عمل کو تین سے چار مرتبہ کریں (ہر مرتبہ کچھ دیر کے لیے فریج میں رکھیں)، اب یہ آٹا کروسنٹ بنانے کے لیے تیار ہے۔
- چکن بریسٹ کے سونے پارچے کا ٹیس اور ان کو صاف دھو کر ان پر تھک مصلحہ اور لیموں کا رس لگا کر رکھ دیں۔ پندرہ سے بیس منٹ بعد ہر پارچے کو رول کر کے ٹوتھ پک سے بند کر دیں اور پکھنے کے لیے گریل پر تین سے چار منٹ تیز آگ پر سینک لیں
- گندھے ہوئے آٹے کو لمبائی میں بیلیں اور اس کے ٹکوں کاٹ لیں، ہر ایک کے درمیان میں چکن کا رول رکھ دیں اور کناروں پر برش سے انڈا لگالیں
- اس کو بڑے ہتھ کی طرف سے فولڈ کرنے ہوئے نوک تک لے آئیں اور اچھی طرح دبا کر بند کر دیں
- اودن کو 180°C پر بیس منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس میں چکن کروسنٹ کو پندرہ سے بیس منٹ کے لیے بیک کر لیں

پیریز فٹیشن: اودن سے نکال کر شام کی چائے پر گرم گرم پیش کریں۔

## چکن کروسنٹ (Chicken Croissant)

### اجزاء:

میدہ	تین پیالی	نیم گرم دودھ	آدھی پیالی
خشک نمیر	ایک کھانے کا چمچ	چکن بریسٹ	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	تھک مصلحہ	دو کھانے کے چمچ
چینی	دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
انڈے	(دو عدد)	ڈالڈا VTF بنا سہتی	دو پیالی

تیاری کا وقت: ایک سے ڈیڑھ گھنٹہ  
بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
تعداد: آٹھ سے دس عدد





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## فش اینڈ بینز رول

اجزاء:

آدھی پیالی	نماز پیسٹ	200 گرام	چھلی
چار سے چھ عدد	تازہ لال مرچیں	ایک پیالی	لال بویا
آدھی پیالی	ہینڈ رینز	ایک درمیان	شملہ مرچ
ویرہ پیالی	سادہ آٹا	حسب ذائقہ	نمک
آدھی پیالی	میدہ	ایک چائے کا چمچ	پیاز
حسب ضرورت	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک عدد درمیان	

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ

تعداد: پانچ سے چھ عدد

ترکیب:

■ چھلی کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پیاز، شملہ مرچ اور لال مرچوں کو باریک کاٹ کر رکھ لیں

■ لوبیا کو دھو کر گرم پانی میں بھگو کر نکھیں پھر ابال کر گھا لیں

■ چھلی کی بونیوں کو بھس اور نمک لگا کر نکھیں۔ پھر اس پر ہلکا سا میدہ چھڑکتے ہوئے ایک سے دو کھانے کے چمچ

ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں

■ چین میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو درمیان آٹے پر دو سے تین منٹ گرم کریں اور اس میں پیاز کو ہلکا سا

فرائی کریں

■ اس میں فرائی کی ہوئی چھلی، نمک، لال مرچ اور نماز کا پیسٹ ڈال کر تیز آٹے پر تین سے چار منٹ فرائی کریں

■ پھر اس میں لوبیا ڈال کر ملائیں اور دو سے تین منٹ دم پر رکھ کر چولہے سے اتار لیں

رول بنانے کے لئے:

■ آٹا اور میدہ کو ملا کر نمک اور دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پانی کی مدد سے سخت سا گوندھ لیں

■ پھر اس کی چھوٹی چھوٹی پنپاتیاں بنا کر توڑے پرسینک لیں۔ اس پر تیار کی ہوئی لٹنگ ڈال دیں۔ اوپر سے باریک کٹی

ہوئی شملہ مرچ اور کش کیا ہوا چیز پھڑک کر رول کر لیں

پیریزنٹیشن: ان منفرود وژ کوٹا رفر ساس کے ساتھ پیش کریں۔





صحت مند کھانے بنائے صحت مند گھرانہ

## کالی مریج فرائی چکن

اجزاء:

ایک چائے کا چمچ	بلدی	آدھا کلو	چکن
ایک کھانے کا چمچ	سفید زیرہ	حسب ذائقہ	نمک
حسب پسند	کڑی پتے	دو کھانے کے چمچ	ادرک لہسن کچلا ہوا
دو کھانے کے چمچ	برادھنیا	دو عدد	پیاز
دو کھانے کے چمچ	لیموں کا رس	تین عدد	نماز
چار کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	ذیرہ چائے کا چمچ	عابت کالی مریج
		دو چائے کے چمچ	سونف

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ  
افراد: تین سے چار کے لئے

ترکیب:

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے صاف دھو لیں، ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں بلدی ما کر چکن پر لگا دیں
- پیاز اور نماز کو باریک چوب کر لیں، کالی مریج، زیرہ اور سونف کو تھوڑے پر ہینوں کر پیس لیں
- تین میں ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر پیاز کو نرم ہونے تک فرائی کریں پھر اس میں ادرک لہسن اور چکن ڈال دیں۔ اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے
- پھر اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ڈھک دیں، بلکی آٹھ پر پکاتے ہوئے جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں نماز شامل کر دیں
- آٹھ تیز کر کے نماز کو گھٹنے تک بھونیں اور آخر میں کڑی پتے، ہینا، ہوا پنا، ہوا، نمک، لہسن اور لیموں کو رس ڈال دیں
- ڈھک کر بلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ دم پر رکھ کر اتار لیں

پیریزنٹیشن:

باریک کٹا ہوا ہر ادھنیا چمچ کر ڈش میں نکال لیں اور چپاتی یا سادہ پلاٹہ کے ساتھ پیش کریں۔



# دالدا کال سترخوان



اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## سپینچ پاستا

### ترکیب:

- پاک کو صاف دھو کر باریک چوب کر لیں، مشرومر کے پھوٹے ٹکڑے کر لیں اور چیڈر چیز کو کش کر کے رکھ لیں
  - فرائینگ بین میں ڈالڈا دیو آئل اور پاک کو ہلکی آنچ پر ڈھک کر اتنی دیر پکائیں کہ پاک کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔ اس میں لہسن پاؤڈر، سفید مرچ اور کالی مرچ ملا کر رکھ لیں
  - پاستا کو ابلتے ہوئے نمک ملے پانی میں دس سے بارہ منٹ ابالیں، اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں تاکہ آپس میں چپکنے نہ پائے
  - علیحدہ بین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ میدہ ڈال کر بھونیں، جب خوشبو آنے لگے تو تھوڑی تھوڑی کر کے کریم شامل کریں اور ٹکڑی کے چھچھ سے ملاتے جائیں
  - پھر اس میں تیار کی ہوئی پاک ڈال کر ملائیں اور ابلا ہوا پاستا ڈال کر شیشے کی ڈش میں نکال لیں
  - اوپر سے کئے ہوئے مشرومر، زیتون اور کش کیا ہوا چیڈر ڈال کر گرم ادون میں پانچ سے چھ منٹ گرل کر کے نکال لیں
- پریزنٹیشن: ادون سے نکال کر گرم گرم مزیدار پاستا کا لطف اٹھائیں۔

### اجزاء:

پاک	200 گرام	فریش کریم	ایک پیالی
بینی پاستا	100 گرام	سفید مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پس ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
لہسن پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	چیڈر چیز	آدھی پیالی
مشرومر	چار سے پانچ عدد	مارجرین یا مکھن	دو کھانے کے چمچ
زیتون	چار سے چھ عدد	ڈالڈا دیو آئل	دو کھانے کے چمچ
میدہ	دو کھانے کے چمچ		

تیار کا وقت:	بیس سے پچیس منٹ
پکانے کا وقت:	تیس سے پینتیس منٹ
افراد:	ایک سے دو کے لئے





اپنے پیاروں کے ساتھ بنائیں ہر کھانا خاص

## عربک شیش کباب

### ترکیب:

- فیے کو دھو کر پھلانی میں رکھ کر مکمل ملور پر خشک کر لیں۔ آدھا قیمہ علیحدہ کر کے اس میں پکلا ہوا اور کھسن ڈالیں اور درمیانی آٹچ پر ڈھک کر پکے رکھ دیں
- جب فیے کا اپنا پانی خشک ہو جائے تو پوڑے سے اتار کر مکمل ٹھنڈا کر لیں اور اس میں کچا قیمہ، پیاز، پیسید زیرہ اور خشکاش ملا کر باریک پیس لیں
- چار سے نکال کر اس میں لال مرچ، نمک، مائندے، باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں، ہر ادھنیا اور دو کمانے کے بیج ڈالیں
- ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس کے بڑے بڑے کباب بنا کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- گرل چین کو درمیانی آٹچ پر پانچ سے سات منٹ رکھ کر گرم کر لیں اور اس پر برش کی مدد سے ڈالڈا کو کنگ آئل رکھ لیں
- ایک سے دو کباب کو گرل چین پر رکھ کر درمیانی آٹچ پر ایک طرف سے سبھرا ہونے تک بیٹھیں پھر پلٹ کر دوسری طرف سے سبھرا کر گرل کر لیں

پیریز فٹیدیشن: ان مزیدار کبابوں کو پختی اور سادہ کے ساتھ پیش کریں۔

### اجزاء:

قیمہ	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
اورک	دو انچ کا کٹرا	نیمیں	چار کھانے کے چمچ
لہسن	چار سے چھ جوئے	ہری مرچیں	حسب پسند
پیاز	ایک عدد درمیانی	ہر ادھنیا	حسب پسند
انڈے	دو عدد	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت
خشکاش	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

افراد: پانچ سے چھ کے لئے



## پاستا بنڈل سلاد

اجزاء:

آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ پس ہوئی	دو پیالی	نیمرونی (ایلی، دہنی)
آدھا چائے کا چمچ	سفید مرچ پس ہوئی	مسب ذائقہ	نمک
آدھا چائے کا چمچ	مسٹرڈ پیسٹ	آدھی پیالی	بڑا مرچ پش کیا ہوا
آدھی پیالی	کاجر کش کئے ہوئے	ایک پیالی	انٹاس کے کٹہرے
دو کھانے کے چمچ	پارسلے باریک کٹا ہوا	دو عدد	کیو
دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ	نیمرونی
		ایک پیالی	پش کی مٹھی

ترکیب:

- فرائنک پیون میں ڈالڈا اولیو آئل اور مرچہ ڈال کر ہلکی آچ پر جھونیں، جب خوشبودار آئے گے تو تھوڑی تھوڑی کر کے پش کی مٹھی میں شامل کریں۔ کائنے یا چمچ کی مدد سے مستقل پھینکتے رہیں تاکہ گھٹلیاں نہ بنیں
- کاجر کش ہونے پر چوبیس سے ستالیس اور اس میں نمک، کالی مرچ، سفید مرچ، مسٹرڈ پیسٹ اور چیر ڈال کر اچھی طرح ملائیں
- جب یہ تمام یکجان ہو جائے تو اس میں نیمرونی، کاجر اور پارسلے ڈال کر مکس کریں اور دو چمچ کی مدد سے اس کے چھوٹے چھوٹے بنڈل بنائیں

پریزنٹیشن:

خوبصورت سی سالاد کی پلیٹ میں سالاد کے پتے باریک کتر کر رکھیں، اس پر کیو کا گول کٹا ہوا قلم رکھ کر اس پر انٹاس کے کٹہرے رکھیں اور ہر کٹہرے پر ایک ایک نیمرونی بنڈل رکھ دیں۔ چٹن کر کے سے پہلے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ افراد: چھ سے سات کے لئے

## لوکی کے کوٹے

اجزاء:

ایک کلو	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
آدھی پیالی	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
حسب ذائقہ	ٹائٹ ال مرچیں	چھ سے آٹھ عدد
ایک آچ کا کٹرا	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
دو سے تین جوئے	دہی	آدھی پیالی
ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں باریک کٹی ہوئی	دو سے تین عدد
تین عدد درمیانی	پودینہ باریک کٹا ہوا	دو سے تین کھانے کے چمچ
ایک چائے کا چمچ	ڈیل روٹی کے سائس	دو عدد
	ڈالڈا کوکنگ آئل	تیل کے لئے

ترکیب:

- دال کو آدھا کھنڈہ بھگو کر مال لئے رکھیں اور اس میں ادک لہسن، لال مرچیں، زیرہ اور ایک پیاز ڈال کر دال کو کھا لیں اور ٹھنڈا کر کے پیس لیں۔ کش کی ہوئی اوکی کو کھلے فرائنک پیون میں چکا کر اس کا اپنا پانی خشک کر لیں
- اوکی کو ٹھنڈا کر کے پس ہوئی، ال میں نمک، ہری مرچیں، پودینہ اور ڈیل روٹی کے چوراکٹے ہوئے سائس کے ساتھ ملا لیں۔ اس کچر سے چھوٹے چھوٹے گول کوٹے بنا کر فریج میں رکھ دیں
- پھر فرائنک پیون میں ڈالڈا کوکنگ آئل میں ان کو تھوڑے سا گرم کر لیں
- دو باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کریں اور اس میں پسا ادک لہسن، نمک، پس ہوئی لال مرچ، ہلدی، پسا ہوا دھنیا اور دھنا ڈال کر ملائیں۔ ڈھک کر ہلکی آچ پر پکائیں کہ لٹا کر گل جائے
- اچھی طرح جھون کر اس میں اسیلاب سے کوٹے ڈالیں اور کھینچی ہوئی دہی ڈال کر دم پر رکھ دیں، سب تیل علیحدہ ہو جائے تو چوبیس سے ستالیس

پریزنٹیشن: دوش میں نکال کر باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا پھڑک دیں اور گرم گرم پناہاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: پچیس سے بیس منٹ افراد: پانچ سے چھ کے لئے





### ترکیب:

- اسٹیکس کو دس سے بارہ بیالی نمک ملے ہوئے پانی میں اتنی دیر ابالیں کہ اچھی طرح گل جائے۔ چھلنی سے چھان کر پانی نکال لیں اور اس میں دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل ملا کر ایک طرف رکھ دیں
- چاولوں کو نمک ملے پانی میں ابال کر دو حصے کر لیں۔ بغیر ہڈی کے گوشت کی چھوٹی بونیاں کر لیں، پیاز، نمائز، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچوں کو باریک کاٹ لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آگ پر تین سے چار منٹ گرم کر کے پیاز کو ہلکی سنہری فرائی کر لیں
- ادھک لہسن اور زیرہ ڈال کر چمچ چلائیں، پھر نمائز اور لال مرچیں ڈال کر ملا لیں۔ اتنی دیر پکائیں کہ نمائز اچھی طرح گل جائیں
- گوشت ڈال کر ملا لیں پھر زیرہ، پیالی پانی ڈال کر گوشت کو اتنی دیر پکائیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے اور گوشت اچھی طرح گل جائے
- بین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کو کنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں ہری مرچیں، دھنیا، پودینہ اور ایک حصہ چاول ڈال کر ہلکا سا فرائی کریں اور اس میں زور سے کارنگ ملائے ہوئے ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- اسی طرح سے چاولوں کے دوسرے حصے کو ڈالڈا کو کنگ آئل اور کئی ہوئی کالی مرچ کے ساتھ فرائی کر کے اس میں چٹکی بھر سرخ رنگ شامل کر دیں اور ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- ابلی ہوئی اسٹیکس کو بین میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں کش کیا ہوا چیز ڈال کر رکھ دیں

### پیریزنٹیشن:

اسٹیکس کو گول ٹرے میں پھیلا کر رکھیں، درمیان میں بھنا ہوا گوشت ڈال دیں اور دونوں طرح کے چاولوں کو اطراف میں ڈال دیں۔ یہ ڈش نہ صرف دیکھنے میں بھلی لگے گی بلکہ لذت کے ساتھ مکمل غذائیت بھی فراہم کرے گی۔

## اسپیگھیٹی رائس و دبیف

### اجزاء:

اسپیگھیٹی	ایک پیکٹ (200 گرام)	نمائز	دو سے تین عدد
چاول	ڈیڑھ پیالی	کالی مرچ کئی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
گوشت	آدھا کلو	چیز چیز	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	فوڈنگر	حسب پسند
ادھک لہسن پیسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پیاز	ایک عدد	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
لال مرچ پس ہوئی	ایک چائے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ  
پکانے کا وقت: پینتیس سے چالیس منٹ  
افراد: چار سے پانچ افراد کے لئے





## زعفرانی سری پائے

### اجزاء:

بکرے کے پائے

بکرے کی سری

زعفران

نمک

ادرک لہسن پیسا ہوا

پیاز

ٹماٹر

ثابت گرم مصالحہ

ثابت دھنیا

سونف

لال مرچ پس ہوئی

تیار کی کا وقت: آدھا گھنٹہ

پکانے کا وقت: دو سے تین گھنٹے

افراد: پانچ سے چھ کے لئے

### ترکیب:

■ پاپوں کو خشک آٹے میں تھپڑ کر دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھیں پھر اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں۔ سری کے

چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر پھلنی میں رکھ لیں۔ دو پیاز کو باریک کاٹ لیں، زعفران کو ہلکا سا سینک لیں اور چورا کر

کے گرم دودھ میں ملا لیں

■ چھ سے آٹھ پیالی ملتے ہوئے پانی میں پائے ڈال کر تیز آٹج پر پکائیں، ابال آنے پر اوپر آنے والا جھاگ نکال لیں

پھر آٹج ہلکی کر کے دھوئی کٹی ہوئی پیاز ڈالیں اور صاف ستھرے ملل کے کپڑے میں سونف اور ثابت دھنی کی پوٹی

بنا کر ڈال دیں۔ ہلکی آٹج پر دو سے تین گھنٹے پکائیں

■ بین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو درمیانی آٹج پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہرا فرائی کر لیں

■ ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائے

■ سری کی بونیاں اور وہی ڈال کر مزید چند منٹ بھونیں پھر ساتھ ہی پنجنی سے نکال کر پائے شامل کر دیں

■ تیل علیحدہ ہونے تک بھون کر پائے کی پنجنی چھان کر ڈالیں اور سری کو مکمل گلنے تک پکائیں

■ پھر زیرہ، گرم مصالحہ اور زعفران ملا ہوا دودھ ڈال کر ہلکی آٹج پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

### پریزنٹیشن:

دش میں نکال کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، پودینہ، ہری مرچیں اور ادرک چھڑک دیں اور گرم گرم نان کے ساتھ پیش کریں۔



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

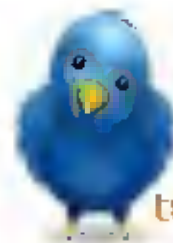
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





### ترکیب:

- کھال سمیت چکن لے کر اسے اچھی طرح صاف کر کے دھو لیں اور اس میں دونوں طرف گہرے کٹ لگالیں اور شیشے کی اوون پروف ڈش میں رکھ لیں
- اورک لہسن، نمک اور سرکہ کو ایک پیالے میں ملا لیں اور اسے چکن کے اوپر ڈال دیں۔ اچھی طرح لگا لیں تاکہ ہر طرف مصالحہ لگ جائے۔ پھر اسے ڈھک کر فرنچ میں رکھ دیں
- بڑی الائچی، ثابت دھنیا، انار دانہ، زیرہ اور سونف کو توڑے پر ہلکا سا بھون لیں۔ گرائینڈر میں باریک پیس کر اس میں کالی مرچ ملا لیں
- اس میں سے آدھا مصالحہ الگ کر کے دودھ میں ملا دیں اور ساتھ ہی زردے کا رنگ بھی شامل کر دیں۔ اسے چکن پر اچھی طرح لگا دیں
- ویسے تو بچی کوزہ میں میں گرمی ہوئی ستنوں پر یا کولوں پر یہ کاجاتا ہے لیکن گھر میں بنانے کے لئے اسے گرم کئے ہوئے اورن میں 180°C پر الومینیم فوئل سے کوکر کے رکھ دیں
- ایک سے سوا گھنٹے میں یہ نئی تیار ہو جائے گی تو اوون سے نکال لیں اور احتیاط سے فوئل کھول کر اوپر سے پسا ہوا مصالحہ چھڑک دیں

### بلوچی رائس بنانے کے لئے:

- دو پیالی چاولوں کو ابلتے ہوئے پانی میں نمک اور ثابت گرم مصالحہ ڈال کر بال لیں۔ جب گلنے پر آجائے تو چھلنی میں ڈال کر پانی چھان لیں۔ چمن میں ڈالڈا VTF بنا سہتی میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کر لیں اور اس میں ایک چائے کا چمچ پسا ہوا لہسن، ایک چائے کا چمچ بلدی، اور حسب پسند پیسی ہوئی کالی مرچ ڈال کر پانی کا چمینا دیتے ہوئے بھون لیں۔ پھر اس میں آدھی پیالی کشمش اور آدھی پیالی کش کی ہوئی گاجریں ڈال کر فرائی کریں اور آخر میں چادل ڈال کر اچھی طرح ملا کر دم پر رکھ دیں۔

### پریزنٹیشن:

اس مزیدار بلوچی کچی کو اس خاص طریقے سے بنائے ہوئے بلوچی چاولوں کے ساتھ پیش کیا جاتا ہے۔

## بلوچی سٹی

### اجزاء:

ثابت چکن	دو کلو	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	سونف	ایک چائے کا چمچ
اورک لہسن پسا ہوا	چار کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
سرکہ	آدھی پیالی	زردے کا رنگ	چمکی بھر
کالی مرچ پیسی ہوئی	دو چائے کے چمچ	دودھ	چار کھانے کے چمچ
بڑی الائچی	دو عدد	ڈالڈا VTF بنا سہتی	حسب ضرورت
انار دانہ	ایک کھانے کا چمچ		

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ

پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ

افراد: چار سے پانچ کے لئے



**f PAKSOCIETY**



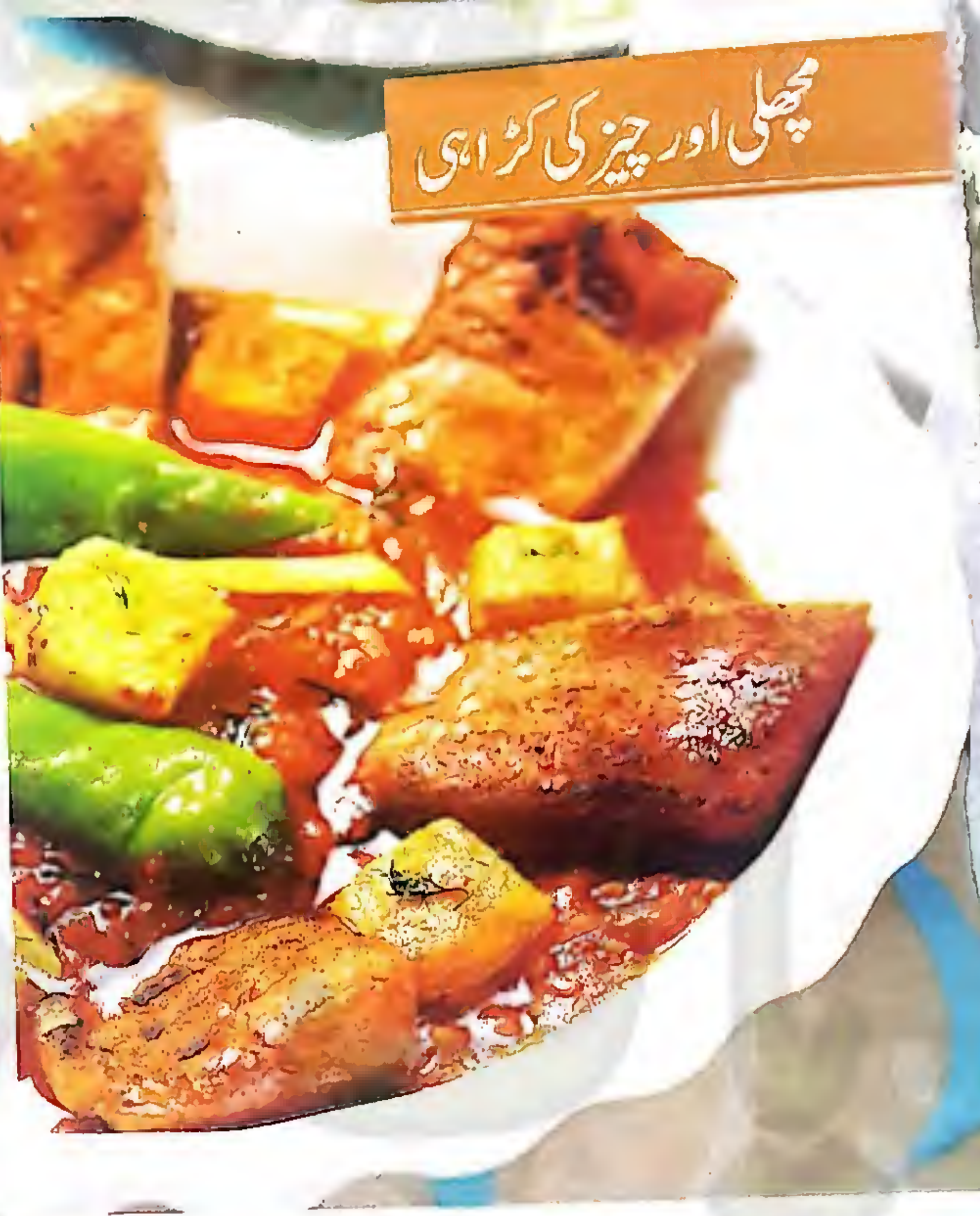
اجزاء:	آدھا کلو	بھاری	آدھا پائے کا تھن
مچھلی (بغیر کھانے کی)	200 گرام	سفید زیرہ	ایک پائے کا تھن
کٹھن چیز (بھری)	ایک کھانے کے چمچ	قصوری تھنی	ایک پائے کا تھن
لہسن پیسا ہوا	حسب ذائقہ	کالی مرچ کدوئی پس دو لی	آدھا پائے کا تھن
نمک	ایک عدد درمیاں	تیز پات	دو عدد
پیاز	تین سے چار عدد درمیاں	برادھنیا باریک کٹا ہوا	حسب ضرورت
نماز	تین سے چار عدد	ادریک باریک کٹی ہوئی	حسب ضرورت
بڑی بری مرہٹیں	ایک کھانے کے چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	آدھی پیالی
لال مرچ پس دو لی			

### ترکیب:

- کڑاہی میں ڈالڈا کو کنگ آئل میں تیز پات ڈالیں اور باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک خرابی کریں۔ پھر لہسن ڈال کر ہلکا سا خرابی کریں اور سونے کھٹے ہوئے نماز ڈال کر دو سے تین منٹ تک چمچ چلائیں۔ نمک، لال مرچ، سفید زیرہ اور بھاری شامل کر دیں اور اچھی طرح ملا لیں
- نماز کو کھڑی کے چمچ سے پھینکے ہوئے جب نماز پیسٹ کی شکل میں آجائے تو مچھلی کے قتلے ڈال کر ملا لیں اور ڈھک کر درمیاں آٹھ پر پانی خشک ہونے تک پکائیں
- مچھلی کا پانی خشک ہونے پر کڑاہی کو کپڑے سے پکڑ کر تھوڑا سا بلا لیں تاکہ مصالحہ مچھلی پر ہر طرف پھیل جائے
- آخر میں کٹھن چیز کے کٹھن۔ بڑی بری مرہٹیں، قصوری تھنی اور کالی مرچ ڈال کر کٹی آٹھ پر تین سے چار منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز فٹیشن: باریک کٹا ہوا برادھنیا اور ادریک چمچ کر نان کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے



## پیالہ چکن

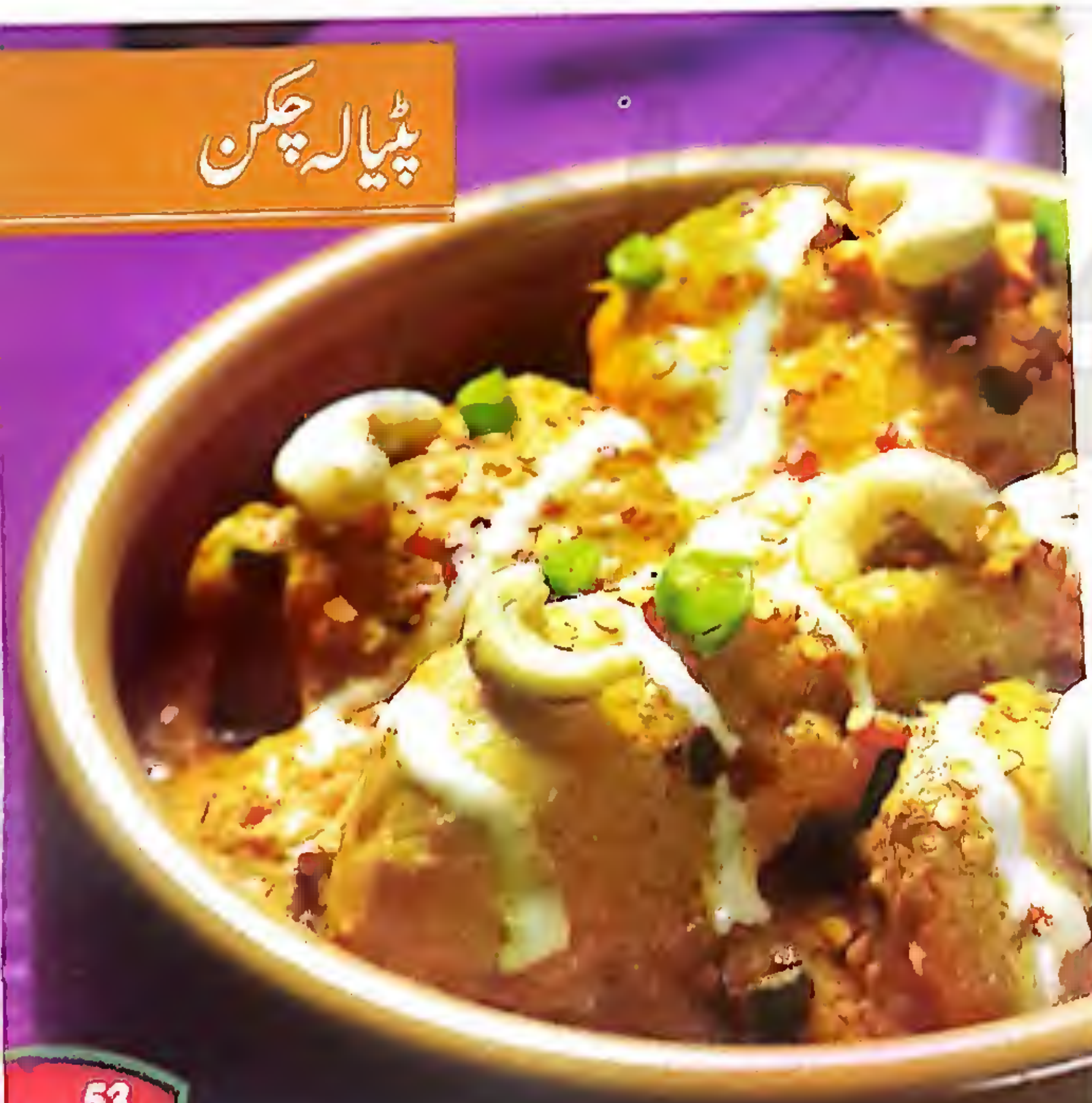
اجزاء:	آدھا کلو	پس ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
چکن	حسب ذائقہ	خشک	دو کھانے کے چمچ
نمک	ایک کھانے کا چمچ	چھار مغز	دو کھانے کے چمچ
ادریک لہسن پیسا ہوا	ایک عدد	کاجو	چھ سے آٹھ عدد
پیاز	آدھی پیالی	کشش	آٹھ سے دس عدد
دہی	دو عدد	بادام	آٹھ سے دس عدد
نماز	ایک کھانے کا چمچ	فریش کریم	آدھی پیالی
پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کو کنگ آئل	چار کھانے کے چمچ
کالی مرچ پس ہوئی			

### ترکیب:

- ہماری پینڈے کے چین میں ڈالڈا کو کنگ آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور اس میں کٹی ہوئی پیاز کو سنہری ہونے تک خرابی کریں۔ پھر کٹے ہوئے نماز ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہو جائے
- چھار مغز، کاجو اور خشک کھانے کو ملا کر پیس لیں اور اس پیسہ کو چین میں ڈال کر دو سے تین منٹ بھونیں۔ پھر اس میں پھینٹی ہوئی دہی کو ایک ایک چمچ کر کے ڈالے ہوئے بھوننے جائیں
- نمک، لال مرچ، کالی مرچ، گرم مصالحہ اور چکن ڈال کر اچھی طرح ملا لیں اور اس میں آدھی پیالی پانی ڈال کر ہلکی آٹھ پر پکھنے رکھ دیں
- جب چکن پکھنے پر آجائے تو اس میں پھینٹی ہوئی کریم، کشش اور باریک کٹے ہوئے بادام شامل کر دیں اور ہلکی آٹھ پر پانچ سے سات منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

پیریز فٹیشن: باریک کٹے ہوئے بادام اور کاجو چمچ کر گرم گرم مڈیا پیالہ چکن کو شیرمال یا پرائیڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے





### ترکیب:

- ## پریزنٹیشن:

54



اجزاء:

اربرک دال	ذیڑھ پیالی	نماز	دو عدد
نمک	حسب ذائقہ	بڑی ہری مرچیں	تین عدد
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	گڑ	تین کھانے کے چمچ
موچگ پھلی	آدھی پیالی	ٹماہر رائی	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
ٹماہر لال مرچیں	چار سے چھ عدد	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
سفید زیرہ	آدھا چائے کا چمچ	لوٹک	دو سے تین عدد
بلدی	آدھا چائے کا چمچ	لیمون کارس	دو سے تین کھانے کے چمچ
		ڈالڈا VTF بنا ہوتی	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب:

- دال کو دو گرم گرم پانی میں بھگو کر رکھیں، پھر اسے ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بنا ہوتی اور موچگ پھلیاں ڈال کر بالکل دھو دیں
  - جب دال اچھی طرح گل جائے تو اسے ٹھنڈا کر کے پلینڈر میں پیس لیں۔ اگر گاڑھی محسوس ہو تو تھوڑا سا گرم پانی ملا لیں
  - کڑا ہی میں ڈالڈا VTF بنا ہوتی کو بکاسا گرم کریں اور اس میں رائی اور میتھی، دانہ ڈال کر کڑا کڑا لیں۔ پھر اس میں زیرہ اور لال مرچیں ڈال کر سنہری ہونے تک فراتی کریں اور اس میں لوٹک، کچلی ہوئی ادرک، بلدی اور کٹے ہوئے ٹماہر ڈال کر بھونیں
  - جب ٹماہر اچھی طرح گل جائے اور تیل علیحدہ ہو جائے تو اس میں پلینڈر کی ہوئی دال شامل کر دیں
  - آخر میں اس میں نمک، ہری مرچیں، لیمون کارس اور کٹا ہوا گڑ ڈال کر ہلکی آگ پر دم پر رکھ دیں
- پریزنٹیشن: جب ہری مرچیں اچھی طرح گل جائے تو چوبیس سے اتار کر گرم گرم دال کو ڈش میں نکالیں اور اس کھٹی میٹھی دال کو حسب پسند روٹی یا ابلے ہوئے چاول کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ پکانے کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے

انڈونیشین بیکڈ چکن

اجزاء:

چکن (کھال سمیت)	ایک کلو	کالی مرچ گدڑی بسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	شہد	چار کھانے کے چمچ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	سویا ساس	چار کھانے کے چمچ
لہسن	تین سے چار جوئے	ڈالڈا اولیو آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب:

- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا اولیو آئل رگا کر چکن کو (آٹھ کلو سے کی ہوئی) اس طرح رکھیں کہ کھال والا حصہ نیچے کی طرف رہے
  - ادرک لہسن کو پیکل لیں اور چھوٹے سائس چین میں ڈال کر اس میں کالی مرچ، شہد، سویا ساس اور ڈالڈا اولیو آئل شامل کر دیں
  - ہلکی آگ پر تین سے چار منٹ پکالیں اور اس میں نمک ملا کر چوبیس سے اتاریں اور گرم گرم ساس کو چکن کے ٹکڑوں پر ڈال دیں
  - ٹرے کو اچھی طرح المونیم فوئل سے کور کر لیں اور فریج میں رکھ دیں۔ رات بھر یا زیادہ دیر تک رکھنے سے زیادہ ذائقہ دار ہوگا
  - اوون کو 360°C پر پندرہ سے بیس منٹ کے لئے گرم کر لیں اور بیکنگ ٹرے کو اوون میں رکھ دیں
  - پچیس سے تیس منٹ بیک کرنے کے بعد ٹرے احتیاط سے اوون سے نکالیں اور المونیم فوئل (نیپال رہے کہ یہ بہت زیادہ گرم ہوتا ہے) کو کھول لیں
  - چکن کے ٹکڑوں کو پلٹ کر رکھیں اور دوبارہ سے ٹرے کو اوون میں رکھ کر بیس سے پچیس منٹ کے لئے بیک کر لیں
- پریزنٹیشن: گرم گرم اوون سے نکال کر شام کی چائے پر یا کھانے پر سائڈ ڈش کے طور پر پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: پانچ سے چھ کے لئے





## جنجر چلی پرانز

### تذکیب:

- جھینگوں کو صاف کر کے اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھ لیں۔ اور ک کے پتلے پتلے کاٹ لیں، ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- پیالے میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل، چینی، بیکنگ پاؤڈر، انڈے اور کارن فلا رڈال کراچھی طرح ملا لیں
- جھینگوں کو اس مکچر سے میرینیٹ کر کے دس سے پندرہ منٹ کے لئے رکھ دیں
- کڑا ہی میں ڈالڈا اولیو آئل کو ہلکا سا گرم کریں اور جھینگوں کو سنہرے فرائی کر کے نکال لیں
- اسی کڑا ہی میں اور ک کو ایک سے دو منٹ تک ہلکا سا فرائی کریں اور بخنی، نمک، سفید مرچ، کالی مرچ، سرکہ اور سویا ساس شامل کر دیں
- تیلے ہوئے جھینگے اور ہری مرچیں ڈال کر حسب پسند گاڑھا ہونے تک پکائیں

### پیریز فٹیشمن:

دش میں نکال کر تیل اور باریک کٹی ہوئی ہری پیاز چھڑک دیں۔ فرائیڈ رائس یا ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ گرم گرم پیش کریں۔

### اجزاء:

جھینگے	ایک کلو	چینی	ایک کھانے کا چمچ
اور ک	تین انچ کانگوا	بیکنگ پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
بخنی یا پانی	آدھی پیالی	کارن فلا ر	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	انڈے	دو عدد
سفید مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	بڑی ہری مرچیں	تین سے چار عدد
کالی مرچ پسپی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	تل کاتیل	دو کھانے کے چمچ
سرکہ	دو سے تین کھانے کے چمچ	ہری پیاز	ایک عدد
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا اولیو آئل	آدھی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ

افراد: چار سے پانچ کے لئے





اجزاء:

چکن	آدھا کلو	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرنک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	خاربت و خضیا	ایک چائے کا چمچ
ادرنک	ایک انچ پونجرا	دسی	آدھا پیالی
پیاز	ایک عدد درمیانی	بڑی بری مرچیں	دو سے تین عدد
شملہ مرچ	ایک عدد	ہرا خضیا	دو کھانے کے چمچ
نماثر	دو عدد درمیانی	ڈالڈا کوکینگ آئل	چار کھانے کے چمچ

ترکیب:

- چکن کو صاف، جو کڑھائی میں رکھ لیں۔ پیاز، نماثر اور شملہ مرچ کو کونے میں پرہ کر چوبھے پرائی، یہ سب کھانے کا چمچ ملا جائے
- ان تمام ہزنیوں کو خنڈا کر کے چھیل لیں اور پیسند میں چس لیں۔ خاربت و خضیا کو تھوڑے پرہ کر ماریوں کر کھول لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کوکینگ آئل میں ادرنک لہسن کو خوشبو آنے تک بھونیں اور اس میں چکن ڈال کر سنہری ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں نمک، لال مرچ، بلدی اور پکھنی ہوئی دسی ڈال دیں۔ ڈھک کر درمیانی آگ پر پکھنے رکھ دیں
- جب دسی کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو پیسند کیا ہوا مصالحہ ڈال کر اچھی ہر بھونیں کہ تیل ٹپکھو ہو جائے
- بری مرچیں، باریک کٹی ہوئی ادرنک اور ہرا خضیا ڈال کر بجلی آگ پر پانچ سے سات منٹ ہم پرکھ دیں

پریزنٹیشن: گرم گرم دوش میں نکال کر نان یا تازہ چپاتیوں کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ افراد: تین سے چار کے لئے

## شکر قند کا کیک

اجزاء:

شکر قند	آدھا کلو	دار چینی پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
مید:	دو پیالی	بادام	آٹھ سے دس عدد
انڈے	دو عدد	پستے	آٹھ سے دس عدد
بیکنگ پاؤڈر	دو چائے کے چمچ	پسا ہوا ناریل	ایک چوتھائی پیالی
دودھ	تین چوتھائی پیالی	ڈالڈا VTF بنا پتی	تین سے چار کھانے کے چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد		

ترکیب:

- اٹلی ہوئی شکر قند کو چھیل کر کونے سے میس کر لیں۔ میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر چھان لیں، ٹیبلٹ پیالے میں ڈالڈا VTF بنا پتی اور چینی کو ملا کر پھینٹ لیں
- انڈوں کی سفیدیوں کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح سخت ہونے پر اس میں زردیاں ملا کر پھینٹ لیں
- پھر ان پھینے ہوئے انڈوں میں دودھ شامل کر لیں اور اس کیکر کو پھینٹ کر کیکان کر لیں۔ پھر اس میں چینی اور ڈالڈا VTF بنا پتی کے کیکر کو ڈال کر پھینٹ لیں
- پھینے ہوئے کیکر میں مید اور شکر قند ڈالنے ہوئے بجکے ہاتھ سے ملا لیں اور آخر میں پسی ہوئی الائچی کے دانے شامل کر لیں
- تیار کئے ہوئے کیکر کو کھنے کے ہوئے کیک چین میں ڈال کر  $180^{\circ}\text{C}$  پر پہلے سے گرم اودن میں ایک گھنٹہ تک بیک کر لیں

پریزنٹیشن: اودن سے نکال کر خنڈا ہونے دیں، پھر خوبصورت سے پلیٹر میں سجا کر اس منفرد کیک کو پیش کریں۔

تاری کا وقت: آدھا گھنٹہ بیکنگ کا وقت: ایک گھنٹہ افراد: چھ سے سات کے لئے







## ریڈرز ریسپی کوئٹیسٹ ونر

سکھر سے سعدیہ مہر قرار پائی ہیں

## فرینچ ٹوسٹ سینڈویچز

### ترکیب:

- ڈبل روٹی کے سلاسرز کے دو ٹکڑے یا چار چوکور ٹکڑے کر لیں انڈوں کو پیسٹ کر اس میں دودھ، چینی اور تھوڑا تھوڑا کر کے میدہ شامل کر لیں
- ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو انڈوں کے کچر میں ڈبو کر رکھ لیں
- فرائینگ پین میں ڈالڈا VTF بنا سٹی کو درمیانی آنچ پر دو سے تین منٹ کے لئے گرم کر لیں اور ڈبل روٹی کے ٹکڑوں کو اس میں سنہری فرائی کر کے نکال لیں
- پلیٹ میں نکال کر رکھیں اور ٹھنڈے ہونے پر ہر ایک ٹکڑے پر جام لگا کر اوپر سے دوسرا فرینچ ٹوسٹ کا ٹکڑا رکھ کر سینڈویچ بنالیں

### پریزنٹیشن:

پیش کرتے ہوئے فریش کریم یا چاکلیٹ سیرپ سے سجائیں تاکہ بچوں کو نہ صرف دیکھنے میں بھلے لگیں گے بلکہ کھانے میں بھی بھرپور غذا بیت فراہم کریں۔

### اجزاء:

ڈبل روٹی کے سلاسرز	چار سے پانچ عدد
اسٹرابیری جام	آدھی پیالی
انڈے	دو عدد
میدہ	دو کھانے کے چمچ
چینی	ایک کھانے کا چمچ
دودھ	آدھی پیالی
ڈالڈا VTF بنا سٹی	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ  
فرائینگ کا وقت: پانچ سے سات منٹ  
تعداد: چار سے پانچ عدد

محترمہ سعدیہ مہر کا تعارف

محترمہ سعدیہ مہر نے اپنی آزمودہ ترکیب ارسال کی ہے۔ آپ بھی آزمائیے، یقیناً آپ کے بچے بھی موسم سرما کی چھٹیوں میں ان فرینچ ٹوسٹ سینڈویچز سے لطف اندوز ہوں گے۔





# دالدا

- ڈالدا ایڈوائزری کمیٹی کی جانب سے ہم ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کے تمام ممبران کے ممنون ہیں جنہوں نے اپنی قیمتی آراء اور مشوروں سے نوازا۔
- معزز کلب ممبران کی تحفہ شرکت میں ایک شاعر اور ریسپی کوئیسٹ پیش کیا جا رہا ہے۔ اس مقابلے میں شرکت کے لئے پاکستانی یا پاکستانی نسل کھانوں میں سے اسٹارٹرز، بین کورس یا اپنی پسندیدہ سوپیٹ ڈش کی ریسپی کاغذ کی ایک جانب تحریر کیجئے۔ اپنا نام، راجلے کے لئے فون نمبر، مکمل ایڈریس اور شہر کا نام واضح لکھ کر پی او بکس 3860 کراچی پر ارسال کیجئے۔
- کامیابی حاصل کرنے والے خوش نصیب ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی جانب سے خوبصورت تحائف حاصل کریں گے۔ نیز ان کی ریسپی اور تعارف ڈالدا کا دسترخوان میگزین میں شائع کیے جائیں گے۔
- مقابلے میں شرکت کے خواہش مند قارئین جنہوں نے ڈالدا کا دسترخوان ریڈرز کلب ممبر شپ فارم ابھی تک ارسال نہیں کیا برائے مہربانی دئے گئے فارم کو پُر کر کے اپنی ریسپی کے ہمراہ ارسال فرمائیں۔



فون ایڈوائزری: 0800-32532  
 پتہ: P.O.Box 3860، کراچی، پاکستان  
 ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com

copied From Web



## خاص قیمت کے ساتھ خاص تحفے کی بات

ڈالڈے کی دنیا تک آپ کی رہنمائی ہمیشہ سے ڈالڈا کی روایت رہی ہے اور ڈالڈا کا دسترخوان ماہانہ میگزین اسی سلسلے کی ایک کڑی ہے، جس کے ذریعے دنیا بھر کی بہترین تراکیب اور ہوم میکنگ ٹپس آپ تک پہنچتی ہیں۔ اب ڈالڈا کا دسترخوان آپ کے لئے منفرد آفر لایا ہے۔

ڈالڈا کا دسترخوان کے بارہ شمارے صرف -/1650 Rs میں حاصل کیجئے  
اور ساتھ ہی پائیں ایک خوبصورت تحفہ

1



2



3



اپنی پسند کا ایک تحفہ حاصل کرنے کے لئے تحفہ کے ساتھ درج نمبر بھی ارسال کریں۔

## ڈالڈا کا دسترخوان

سبسکریپشن فارم

Name

نام

Address

پتہ

Phone No

فون نمبر

Gift

☐ 1

☐ 2

☐ 3

تحفہ

Email

ای میل

سبسکریپشن فارم اور چیک / بینک ڈرافٹ Revelation Inc. کے نام درج ذیل ایڈریس پر ابھی بھیجیں  
اس فارم کی فوٹوکاپی بھی قابل قبول ہوگی۔

Revelation Inc. 2nd, 210 فلور، کلفٹن سینٹر، خیابان ردی، بلاک نمبر 5، کلفٹن، کراچی (75600)

فون نمبر : 021-35304425-6



0800 - 32532





## ڈاکٹر سید علی ارسلان ماہر امراض سینہ سے ملے

آپ کی ایک پہچان ڈرامہ نگار کی بھی ہے

محمد شاہد خان

ڈاکٹر سید علی ارسلان پاکستان میں سینے کے امراض کے ڈاکٹروں کے حوالے سے بڑا مستند نام ہے۔ انہوں نے ایم بی بی ایس کراچی سے کیا پھر MRCP برطانیہ، FC CP امریکہ۔ ایک طویل دور تک لیاقت میٹھل اسپتال کراچی کے ایم ڈی رہے۔ آج کل اسی اسپتال میں دہشتی بی اور پیپھروڈ کے شعبے کے نگران اعلیٰ ہیں۔ گزشتہ دنوں ان کے ساتھ ایک غیر رسمی نشست رہی۔ ڈاکٹر سید علی ارسلان کی سیریل "لمحے" اور "ہمت آدم" کے علاوہ "راستہ دے زندگی" نے ڈراموں کے ایوانوں میں ایک ہلچل مچادی۔ آج کل پی ٹی وی کے پروڈیوسر کاظم پاشا کے لئے ڈرامہ سیریل "سلاسل" لکھ رہے ہیں۔ کچھ ڈرامائی سلسلوں کے تعارف کے بعد دے سے متعلق معلوماتی گفتگو یہاں درج کی جا رہی ہے۔

”کیا دمہ قابل علاج مرض ہے اور کیوں ہو رہا ہے؟“  
”بالکل جی! قابل علاج مرض ہے فضا کی برصغیر ہوئی کٹافٹیں تمباکو نوشی، نشہ آور اشیا، سوکھنے والا ہلا کر پینے والا جسمانی کمزوری جس کی وجہ سے غذا اہیت کی کمی بھی ہو سکتی ہے یہ اس کے اسباب ہیں۔ غریب ممالک جن میں پاکستان شامل ہیں بہت زیادہ یہ مرض پایا جا رہا ہے یہ جز سے ختم ہونے والا مرض نہیں جان لیوا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ دمہ کے مریض کو سرد موسم میں احتیاط برتنی چاہئے، گرد و غبار، رنگ و روغن، خوشبو یا ت سے یہ مرض بگڑ سکتا ہے مریض کسی ایسے ڈاکٹر کے زیر علاج رہے تاکہ مرض کنٹرول میں رہے۔“

استعمال کردہ جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ ظلم کا لئے والی اور اشیا الرجی ادویات بھی دی جاتی ہیں۔ ویکسین کی شکل میں بھی علاج کیا جاتا ہے۔“

”ڈاکٹر صاحب کچھ دیسی اور گھریلو ٹوٹکوں کے بارے

میں بتا دیجئے جو بر سہا برس سے آزمودہ ہوں؟“

”سب سے پہلے تو کمروں کی صفائی کا خاص خیال رکھا جائے۔ اور ک اور داریوں کا جو شانہ و شہدہ ماکر پیا جائے۔ گھروں سے قالین بنادیں جائیں۔ زندگی سے پریشانیوں کم سے کم کی جائیں۔ ایسی غذا کیں جو الرجی کرتی ہوں نہ کھائی جائیں۔ نیند پوری کی جائے۔“

”آپ ایک معروف ڈاکٹر ہیں قارئین کی معلومات کے لئے کچھ سوال میڈیکل کے حوالے سے کرنا چاہتے ہیں۔ ٹی بی کیوں ہوتی ہے اس کے اسباب کیا ہیں کیا اس کا کامیاب علاج ممکن ہے؟“

”ٹی بی ایک انفیکشن ہے اس کی وجہ جراثیم ہیں غریب ممالک میں یہ بیماری عام ہوتی جا رہی ہے پاکستان میں بھی اس مرض میں اضافہ ہو رہا ہے۔“

”دمہ سے متعلق بتائیے کہ یہ کیوں اور کیسے ہو جاتا ہے؟“

”دمہ اور ٹی بی کا تعلق پیپھروڈ کی کمزوری سے ہے ان مریضوں کے لئے سردیوں کا موسم جان لیوا ہوتا ہے۔ اس بیماری کا فملہ کسی بھی موسم اور عمر میں ہو سکتا ہے۔ خاص طور پر گرمیوں میں گندم کی کٹائی سردیوں میں کپاس کی چٹائی اور کارخانوں میں روٹی کی تیاری گھروں میں آلودہ ماحول اور قالینوں کی گرد سے بھی متاثر ہونے والے افراد کی تعداد میں اضافہ دیکھا گیا ہے۔ دے کی اہم وجہ گرد و غبار، پلن اور حساس اور سنبل کا ریشہ ہیں۔“

”تمباکو نوشی انسانی صحت پر کیا برے اثرات مرتب کرتا ہے؟“

”سگریٹ نوشی پیپھروڈ کے سرطان کا سب سے بڑا سبب ہے اور مثلاً کا کینسر بھی تمباکو نوشی سے ہوتا ہے البتہ تمباکو نوشی سے منہ زبانی غذا کی نالی اور معدے کا کینسر ہوتا ہے۔“

”بحیثیت مصنف اب تک کتنے ڈرامے تحریر کئے ہیں اپنا کونسا ڈرامہ پسند ہے اور کیوں؟“

”اب تک 9 سیریل جن میں تمبا، ہم مجبور تھے، امن آدم، لمحے، دل کے دروازے، پرزنت آدم، راستہ دے زندگی، پھن، کبرائی، بیکہ لایک، پلے اور نیلی فلموں میں کمر سلامت رہے، خلیج، آشیانے کی بات کرتے ہوئے دل ہی تو ہے، مسیحا اور پاکل قابل ذکر ہیں۔ پہلا افسانہ 1976ء میں لکھا اور شائع ہونے والے افسانوں کی تعداد 170 کے قریب ہے ذاتی طور پر امن آدم، مکر عوامی پسندیدگی میں ARY سے آن ایئر ہونے والا ڈرامہ لمحے اور امن آدم بہت کامیاب ہوئے۔“

”کیا دمہ موروثی بیماری ہے؟“

”Atopic Asthma“ الرجی کی وجہ سے ہونے والا دمہ ہے اس کی ابتداء بچپن میں ہو جاتی ہے۔ یہ قسم موروثی ہے۔ ایسے افراد جو اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں ان کی نسل در نسل اس بیماری کے بڑھنے کے امکان پچاس فیصدی زیادہ ہو سکتے ہیں۔ بغیر الرجی کا دمہ Non Atopic Asthma بچپن کے بعد شروع ہو سکتا ہے۔ اس کا فملہ ہونے کے بعد اس کے اثرات طویل عرصے تک باقی رہتے ہیں۔ اس کی وجہ غذائی بد پریشی کسی دوا کا رد عمل یا کوئی اور وجہ ہو سکتی ہے۔ Emphysema یہ مستقل دمہ بچپن سے بڑھاپے تک رہتا ہے۔ اس قسم کے دمے میں مریض کی سانس کی نالیوں میں مسلسل سوجن اور تنگی رہتی ہے۔ یہ دمہ یا تنگی بڑھ جائے تو مریض کے پیپھروڈ میں انفیکشن بھی ہو جاتا ہے تاہم دمہ اب ایسا مرض نہیں رہا کہ اس سے خوفزدہ ہوا جائے بلکہ یہ ایک ایسی تکلیف ہے جس پر غلبہ پایا جاسکتا ہے اس احتیاط کی ضرورت ہے۔ ٹی بی اور دمہ سانس کی نالیوں اور پیپھروڈ کی بیماریاں ہیں۔ جن کے مریضوں کے لئے سردیوں کا موسم انتہائی تکلیف دہ ہوتا ہے۔

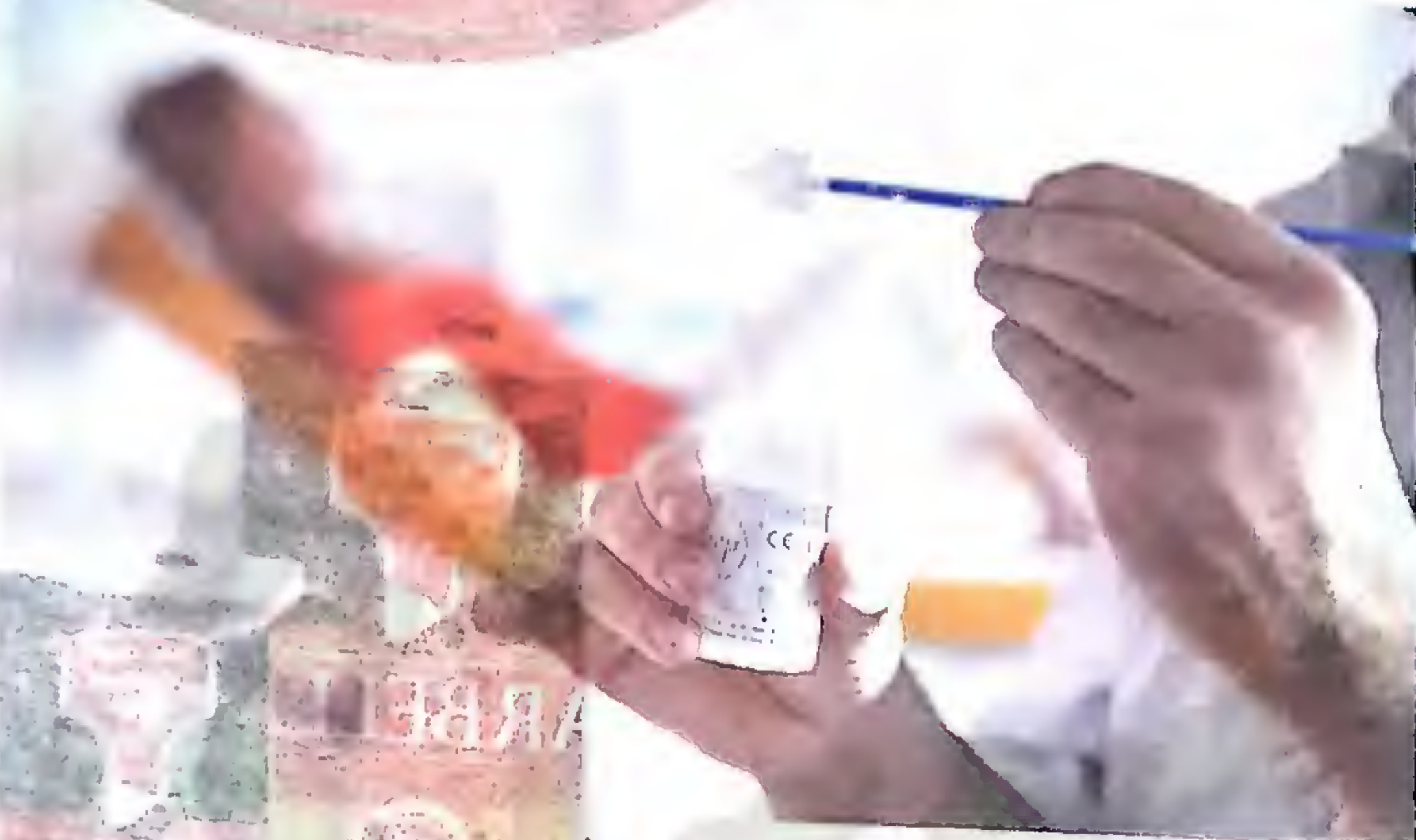
”دائمی یا سوزش کیفیت میں مریض کی کیفیت کیسی ہوتی ہے اور اسے کیسے طبی امداد بہم پہنچائی جاسکتی ہے؟“

”دائمی کیفیت میں سانس کی نالیاں انتہائی حساس ہو جاتی ہیں جو پھر مختلف اور متحدہ حرکت کے ذریعہ فوراً طور پر تنگ بھی ہو جاتی ہیں جس کا اظہار مسلسل کھانسی، فرخا ہٹ، سینے کی تھکی اور سانس کے پھولنے سے ہوتا ہے اور یہ تکالیف رات کے وقت شدید ہو جاتی ہیں۔ دے کے علاج میں ہوا کی نالیوں کو کشادہ کرنے والی ادویات دی جاتی ہیں۔ یہ گولیوں، انہلر اور نیبولائزری شکل میں



## انتظار سے بہتر ہے عملی قدم

آج ہی اپنی ڈاکٹر سے سروائیکل کینسر  
(Cervical Cancer) سے تحفظ  
کے لئے مشورہ کریں



نہ ہوتا ہو مثلاً جنسی ملاپ کے بعد خون کا آنا۔

کیا جاتا ہے جہاں سے یہ شروع ہوتا ہے چاہے بعد میں یہ جسم کے دوسرے  
حصوں تک ہی کیوں نہ پھیل گیا ہو۔  
سروائیکل کینسر سروکس (Cervix) کا کینسر یوٹر ہے۔ سروکس (Cervix)  
بچہ والی کا بچا اور پتلے بند والا حصہ ہے جسے رحم بھی کہا جاتا ہے۔ عورت کے  
خاندہ ہونے کے بعد بچہ والی میں بچہ نشوونما پاتا ہے۔ سروکس (Cervix)  
بچہ والی کے اوپری حصے کو اندام نہانی بچہ والی تک جانے والی ہالی (Vagin)  
سے ملاتی ہے۔

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کیسے ہوتا ہے؟  
دیگر تمام کینسروں کے برخلاف سروائیکل کینسر موزوں نہیں ہے۔ سروائیکل  
کینسر آسانی سے منتقل ہونے والے ایک وائرس ہیومن پیپیلوما وائرس  
(Human Papillomavirus-HPV) کے باعث ہوتا ہے۔  
HPV جنسی ملاپ کے باعث اور جنسی اعضا کی جلد کے ایک دوسرے سے  
ملنے کی وجہ سے منتقل ہو سکتا ہے۔ سروائیکل کینسر کا خطرہ پہلے جنسی ملاپ سے  
لے کر ساری زندگی تک لاحق رہتا ہے۔

80% یسٹریکٹ خواتین جنسی طور پر متحرک ہونے کے باعث HPV کا شکار  
دیکھتی ہیں۔ جسم کا دفاعی نظام زیادہ تر HPV انفلیکشنز کا قدرتی طور پر خاتمہ  
کر دیتا ہے۔ تاہم بعض اوقات جسم اس وائرس کا خاتمہ نہیں کر پاتا جو بعد میں  
سروائیکل کینسر کا باعث بنتا ہے۔ ایک مرتبہ HPV انفلیکشن کا شکار ہونا اس  
بات کی علامت نہیں کہ مستقبل میں اس کا دوبارہ خطرہ نہیں ہے۔

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کی علامات کیا  
ہیں؟

سروکس (Cervix) کے ایسٹریکٹ پیپیلوما (Human Papillomavirus-HPV)  
انفلیکشن کی کوئی علامت نہیں ہوتی اس لئے آپ کو پتا نہیں چل سکتا کہ آپ  
اس انفلیکشن کا شکار ہو چکی ہیں۔ تاہم آپ کے جاکر سروائیکل کینسر اندام نہانی  
Vaginn سے خون کا آنا اور زچاریج کا باعث بن سکتا ہے۔ جو کہ عام طور پر

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) دنیا بھر کی خواتین میں پایا جانے  
والا دوسرا کینسر ہے۔ اس کے علاوہ خواتین کی اکثریت سروائیکل کینسر  
سے آگاہ نہیں رکھیں۔ آج کی عورت کے پاس اس قدر مواقع موجود ہیں  
جو اس سے پہلے کسی نہ تھے اسی لئے آج وہ جو چاہے ماسٹ کر سکتی ہے۔ اس  
آزادی کا حاصل بھی یہی ہے کہ وہ اپنی زندگی بھر ہارڈ ویلے سے بچے۔  
لیکن سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) آپ سے یہ سب کچھ نہیں  
سنبھال سکتا ہے۔ زیادہ تر خواتین اپنی زندگی کے ابتدائی اہم حصے میں سروائیکل کینسر  
کے باعث زندگی کی ٹانگ ہار جاتی ہیں۔ خاص اور برائے وقت جب ان پر  
اہم کمپنیوں اور عائلی ذمہ داریاں عائد ہوتی ہیں جن کی پرورش و ماں  
ہاٹ کا خیال اور اس کے ساتھ ساتھ ہی (اقتصادی) میں سماجی و عائلی سطح پر  
بھی کردار ادا کر رہی ہوتی ہیں۔ ایسے میں ان کا دلچسپے پہلے جاننا نہ صرف  
ایک ذاتی صدمہ ہے بلکہ ان کے خاندان اور معاشرے کے لئے انتہائی  
الموسناک اور ناقابل تلافی نقصان بھی ہے۔

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کے باعث ہونے والی اموات  
میں سے 80% ترقی پذیر ممالک میں ہوتی ہیں۔ اس مرض کا اظہار ہر  
عورت کو ہے۔

سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) کیا ہے؟

سروائیکل کینسر (سروکس یا خاندان) کوئی نئے سے پہلے یہ جانتا ضروری ہے کہ کینسر  
درحقیقت کچھ کیا؟ کینسر ایک ایسی بیماری ہے جس میں جسم کے خلیات کا بڑا  
تار سے بڑھ جاتا ہے۔ کینسر کو جیسے جسم کے اس اعضاء کے نام سے موسوم



سروائیکل کینسر (Cervical Cancer) سے تحفظ کے لئے  
آپ کیا کر سکتی ہیں؟

حفاظتی ٹیکے

ایک خوشی کی خبر یہ ہے کہ حفاظتی ٹیکے کے ذریعے سروائیکل کینسر سے  
حمایت ممکن ہے۔ حفاظتی ٹیکے سروائیکل کینسر سے بچاؤ کا بنیادی طریقہ  
ہیں۔ حفاظتی ٹیکے لگوانے کا بہترین وقت جنسی تعلقات کی شروعات  
سے پہلے ہے یعنی 10 سال کی عمر کے بعد حفاظتی ٹیکے لگوائے جاسکتے  
ہیں۔ حفاظتی ٹیکے HPV کے 80% یسٹریکٹ سے زائد انفلیکشنز سے تحفظ  
دے سکتے ہیں۔

پیپ اسمیر (پاپ اسمیر Pap Smear)

سالہا سال سے اسکریننگ یا پیپ اسمیر ٹیسٹ سروائیکل کینسر سے بچاؤ کا  
بنیادی طریقہ ہے۔ اس کے باعث سروائیکل کینسر کے واقعات اور  
اموات میں کمی سامنے آئی ہے۔ پیپ اسمیر ٹیسٹ سروکس (Cervix)  
میں کینسر سے پہلے ان خلیات کی نشاندہی کرتا ہے جو علاج نہ ہونے کی  
صورے میں سروائیکل کینسر کا باعث بن سکتے ہیں۔ پیپ اسمیر ٹیسٹ کا  
نارمل نہ ہونا HPV انفلیکشن کی جانب اشارہ کرتا ہے۔ لہذا سروائیکل  
کینسر کے خلاف باقاعدگی سے اسکریننگ ضروری ہے تاکہ مرض کو  
پھیلنے سے روکا جاسکے۔ ان ٹیسٹ کے ذریعے سروائیکل کینسر سے تحفظ کا قانونی  
طریقہ ہے۔

پیپ ٹیسٹ (Pap Smear) تمام خواتین کے لئے تجویز کیا جاتا ہے۔ حفاظتی  
ٹیکے اور ان سے متعلق اسکریننگ سروائیکل کینسر (Cervical Cancer)  
کے خطرے کو 94% یسٹریکٹ کم کر سکتے ہیں۔ حفاظتی ٹیکے جلدی تیار اپنی  
آئندہ زندگی کو محفوظ بنائیں۔



# ورزش کے بغیر وزن گھٹانا

خواب و خیال کا قصہ نہیں

آج کی مصروف زندگی میں سیکڑوں لوگوں کو ورزش کرنے کا وقت نہیں ملتا یا وہ روٹین کی زندگی سے ہٹ کر کچھ کرنا نہیں چاہتے چنانچہ کھاتے پیتے اور بیٹھے بیٹھے کام کرتے رہنے سے فربہ ہوتے چلے جاتے ہیں۔ ایک مرتبہ جب جسم پر چربی کی تہیں چڑھ جائیں تو انہیں ضائع کرنا اور گھٹانا آسان کام نہیں۔ سب سے پہلے قوت ارادی بیدار کیجئے اور پھر وزن کم کرنے کی اس حکمت عملی کو اختیار کیجئے۔

**سبز اور سرخ مرچ کھائیے:**

مرچوں میں موجود ایک Capsaicin ہوتا ہے ہمارے منہ میں جلن پیدا کرتا ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ یہی جلن ہمارے مدافعتی نظام کو متحرک رکھتی ہے۔ یوں پھر وہ مزید کیلوریز تیزی سے جلاتا ہے۔ سبز مرچ جتنی بھی کھائی جائیں کھالیں اس سے جسم میں حرارت جنم لیتی ہے۔



**کافی یا چائے پیجئے:**

کافی اور چائے میں شامل مادہ کیفین ہمارے مرکزی نظام اعصاب کو متحرک کرتا ہے لہذا ایک دن میں 98 سے 174 تک کیلوریز جلاتا ہے۔ کیلوریز جلانے کے ضمن میں چائے کافی سے زیادہ موثر ہوتی ہے۔ چائے میں شامل ایجنٹی آکسیڈنٹ مادے Catechins کی وجہ سے مدافعتی نظام کو سرگرم کرتے ہیں۔



**فائبر سے موٹاپے کا مقابلہ کیجئے:**

ریشے (Fiber) میں ایسی خصوصیات موجود ہیں جو ہمارے جسم میں چربی کا گھلاؤ 30 فیصد تک تیز کر سکتا ہے۔ اس لئے دیکھا گیا ہے کہ جو لوگ فائبر والی غذائیں کھاتے ہیں وہ کم ہی موٹے ہوتے ہیں۔ روزانہ سبزیوں اور پھلوں کی شکل میں 25 گرام فائبر کھالینا بہتر ہے۔



انسان اپنے فی پونڈ وزن کے حساب سے 80 ملی گرام تا ایک گرام پروٹین روزانہ استعمال کرے۔ گویا وہ ہر روز چربی سے پاک 3 اونس گوشت یا دو بڑے بیج مغزیات کھائے۔ یوں اسے پروٹین کی یومیہ مطلوبہ مقدار مل جائے گی۔ 8 گرام کم چکنائی والا دہی کھانے سے بھی یہ مقدار حاصل ہو جاتی ہے۔



**کوشش کریں کہ نامیاتی غذا کھاسکیں:**

ماہرین مشورہ دیتے ہیں کہ زیادہ سے زیادہ نامیاتی یا دیسی غذائیں استعمال کریں یعنی وہ سبزیاں، اناج اور پھل استعمال کئے جائیں جو کیزے مار اودیات اور کیمیائی کھادوں کے بغیر اگائی جاتی ہیں۔ خاص طور پر آلو، سیب، آرزو، ناشپاتی، ساگ، گوجھی، چیری اور اسٹرابیری دیسی ہی خریدیے۔



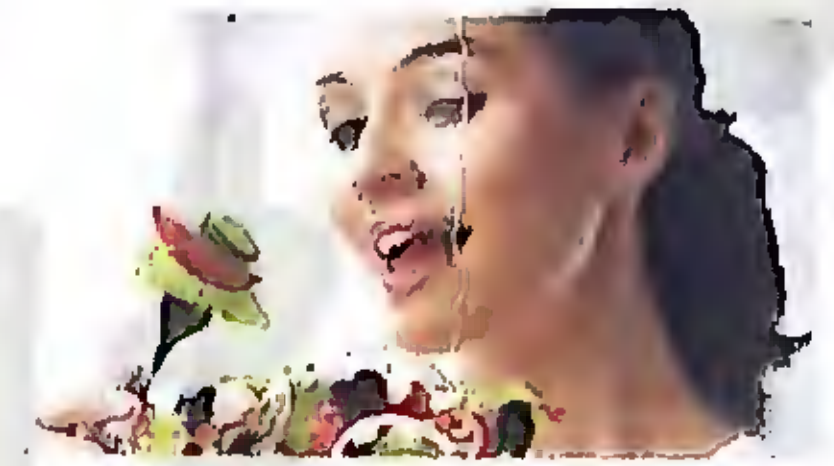
**چلئے پھرئے اور کھڑے ہو جائیے:**

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ اگر ہم جاگتے ہوئے تین یا چار گھنٹے تک بیٹھے رہیں اور کوئی سرگرمی نہ دکھائیں تو انزائمنہ کام کرنا چھوڑ دیتا ہے جن سے ہمارے بدن میں چربی کی مقدار اور کولیسٹرول کا توازن قائم ہوتا ہے۔ لہذا اس خامرے کو متحرک رکھنے اور مسلسل چربی جلانے کے لئے وقفے وقفے سے کھڑے ہوں اور تھوڑی بہت چہل قدمی کرتے رہیں۔



**وزن کم کرنے کے لئے فاقہ ہرگز نہ کیجئے:**

فاقہ مردانہ صحت پر بہت منفی اثر ڈالتا ہے کیونکہ یہ قوت مدافعت کو مست کردیتا ہے۔ تب وہ بڑی سستی سے چربی گھلانے لگتا ہے تاکہ اسے ضائع نہ ہونے دے، لہذا مردوں کو چاہئے کہ وہ وزن کم کرنے کے لئے فاقہ نہ کریں بلکہ غذائیت سے بھرپور غذا کھائیں، ایسی غذائیں جو انہیں مطلوبہ کیلوریز تو دیں اور چربی نہ چڑھائیں۔ فاقے کو روزے سے تشبیہ دینا یا اس کے برابر سمجھنا صحیح نہیں ہوگا۔ روزے میں کھانے کے ساتھ ساتھ پانی پینے کی ممانعت بھی ہوتی ہے۔ عموماً جب وزن کم کرنے کے خیال سے فاقہ کیا جاتا ہے تو پانی یا جوس زیادہ مقدار میں استعمال کیا جاتا ہے اس سے فائدے کے بجائے الٹا نقصان ہوتا ہے جیسا کہ واضح کیا گیا ہے۔ روزے میں کچھ کھایا یا پیا نہیں جاتا پھر اس کا دورانیہ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ طبی لحاظ سے روزوں کا ایک فائدہ زائد چربی گھٹانا بھی ہے۔



**نیند پوری کیا کیجئے:**

کم نیند لینے والے افراد عموماً فربہ ہوتے ہیں۔ پوری نیند لینے والی خواتین اور حضرات چاق و چوبند، مطمئن اور فعال ہوتے ہیں۔



**پروٹین زیادہ کھائیے:**

پروٹین ہمارے جسم کو فربہ ہونے سے روکتی ہیں۔ ماضی میں یہ خیال کیا جاتا تھا کہ پروٹین جسم کو فربہ کرتی ہیں چنانچہ تب ماہرین غذائیت نے ضابطہ بنایا کہ انسان فی پونڈ وزن کے لحاظ سے روزانہ 0.32 گرام پروٹین ہی لے لیکن جدید تحقیقات کی رو سے پروٹین کی یہ مقدار بہت کم ہے۔ اب ماہرین اس خیال پر متفق ہیں کہ ہر



# موٹاپا

## توانائی کا دشمن



اللہ تعالیٰ نے انسانوں کے لئے بے شمار نعمتیں پیدا کی ہیں۔ لیکن انسان نے ان نعمتوں کا بے جا استعمال کر کے اپنی زندگی اجیرن بنالی ہے۔ موٹاپا دراصل ایک ایسا عذاب ہے جس میں ہم خود جان بوجھ کر مبتلا ہوتے ہیں۔ گوشت کا پھاڑ کسی صورت بھی جاذبِ نظر نہیں ہوتا۔ بے ڈول اور موٹی توعد آپ کی شخصیت کو بری طرح مسخ کر دیتی ہے اس کو بیماری سمجھنا چاہئے۔ بیماری بھی ایسی جو خوبصورتی اور توانائی کی دشمن ہے۔ قرآن نے صرف تین الفاظ میں پورے جسمانی نظام کی بہتری کے لئے ارشاد فرمایا: ترجمہ: کھاؤ اور پیو اور زیادتی نہ کرو۔

ہوتے ہیں تو پہلے سے زیادہ موٹاپا ہو جاتا ہے۔ وزن کم کرنے کے لئے سب سے ضروری ارادہ ہے جس پر پورے یقین کے ساتھ عمل کرنا چاہئے کہ دنیا میں کچھ بھی ناممکن نہیں۔ دراصل خواہشات پر قابو پانا ہی اس کا علاج ہے۔

### خدا کے اہم جزئیات

#### کاربوہائیڈریٹ

اس کا کام جسم کو توانائی پہنچانا ہے۔ دماغ بھی گلوکوز کی شکل میں اپنی ساری طاقت اسی سے حاصل کرتا ہے۔ کاربوہائیڈریٹ تمام نشی اشیاء میں وافر مقدار میں موجود ہیں جن میں تمام پھل بھی شامل ہیں۔ اس کے علاوہ تمام اناج، چاول اور زمین کے اندر پیدا ہونے والی سبزیوں میں بھی پائے جاتے ہیں۔



اللہ تعالیٰ کی ان واضح ہدایات کے بعد ہمیں کھانے پینے کے آداب معلوم ہو جانے چاہئیں۔ یعنی ہر چیز کا کھانا اور پینا صرف اس وقت نقصان دہ ہے جب اس میں زیادتی کی جائے۔ ہمارا یہ حال ہے کہ ہر کھانا یہ سمجھ کر کھاتے ہیں کہ جیسے یہ آخری کھانا ہے۔ نتیجہ مختلف بیماریوں اور موٹاپے کی صورت میں ظاہر ہوتا ہے۔ موٹے لوگ کھانے کے بڑے شوقین ہوتے ہیں جب انہیں کم کھانے کا مشورہ دیا جائے تو ایسے گھور کر دیکھتے ہیں کہ جیسے کھانے کے ساتھ ساتھ آپ کی بھی تکہ بوٹی چبا رہے ہوں۔ موٹے لوگوں کو سمجھانے کے لئے ضروری ہے کہ ان کو موٹاپے کے نقصانات کے متعلق تفصیل سے بتایا جائے کہ اس سے بلڈ پریشر، ہارٹ ایٹک، معذوری، ذیابیطس، پتے کی تکلیف، جوڑوں کے درد وغیرہ لاحق ہو سکتے ہیں اور زندگی عذاب بن سکتی ہے۔ اچھی صحت کے لئے ہمیں ایک متناسب جسم اور قوی ذہن کی ضرورت ہوتی ہے۔ جسمانی نشوونما کے لئے قدرت نے اہم اجزاء کھانے اور پینے کی چیزوں میں مہیا کئے ہیں جن کی زیادتی ہمیں مختلف بیماریوں میں مبتلا کرتی ہے اور اس کے سبب ہم موٹاپے اور وزن کی زیادتی کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایک بات یاد رکھئے کہ بھوکا رہنے سے وزن کم نہیں ہو سکتا کیونکہ یہ عارضی فعل ہے جب دوبارہ کھانے کی طرف راغب



#### پروٹین

اس کا کام پٹھوں کی نشوونما اور جسم کے تمام اعضاء کو بنانا ہے۔ پروٹین دودھ، شنگ، سیوہ جات، والیس، گوشت، انڈا، مچھلی وغیرہ میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔

#### چکنائی

چکنائی کو لیسٹرول اور بہت سے ہارمونز بنانے کے کام آتی ہے بھوکہ انسانی





سبزیاں بڑھادی جائیں۔ زمین کے اندر پیدا ہونے والی ترکاریوں سے پرہیز کیا جائے۔ سلاڈ کے پتے، نمائز، کھیرا، بندگوبی اور نگوری بہت مناسب رہیں گی۔

• دالیں چھلکے کے ساتھ پکائی جائیں اور شکر یا کل بند کردی جائے۔ کبھی کبھار گڑ کھانے میں کوئی حرج نہیں۔

• سبزیوں کے پکانے کے طریقوں کی بھی اصلاح ضروری ہے انہیں دیر تک پانی میں رکھنے یا بہت زیادہ دھونے سے ان کے ضروری نمکیات اور اہم غذائی اجزاء پانی میں حل ہو کر ضائع ہو جاتے ہیں۔

• غذا کو بہت دھیمی آگ پر پکانا چاہئے جس سے نہ صرف وہ خوش ذائقہ ہوتی ہے بلکہ اس کی غذائیت بھی کم ضائع ہوتی ہے۔

• جس طرح زندہ رہنے کے لئے غذا کی ضرورت ہے اسی طرح صحت کے لئے مناسب ورزش ضروری ہے۔ پیدل چلنا، سونگ، یوگا یہ تمام

ورزش کے زمرے میں آتی ہیں۔ صبح کے وقت ورزش سے ہمیں آکسیجن

کی وافر مقدار ملتی ہے جو ہمارے پیپیردوں کے لئے نہایت ضروری

ہے۔ خون کا دوران جسم کے ان حصوں تک پہنچ جاتا ہے جہاں عام

حالت میں نہیں پہنچتا۔ عضلات، اعصاب، رگ پٹیوں اور دماغ میں

ملاقات آ جاتی ہے۔ نظام ہضم درست رہتا ہے اور جمع شدہ چربی استعمال

ہو جاتی ہے ورنہ یہی چربی پیٹ پر اور کولہوں پر جمع ہو کر جسم کو بد نما بنا دیتی

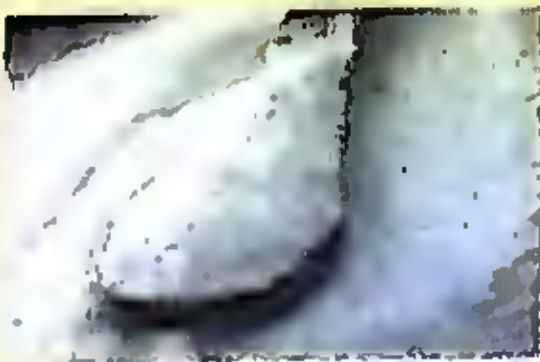
ہے۔

### چند مفید نسخے:

اوپری ہوئی ہدایات کے ساتھ وزن کم کرنے کے لئے چند منتخب نسخے جات درج ذیل ہیں۔



صبح و شام ایک عدد لیموں، ایک گلاس پانی میں نچوڑ کر استعمال کریں۔



دو چم اسپنول کی بھوسی صبح اور شام استعمال کریں۔



نہار منہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں ایک چم شہد ملا کر پیئیں۔

### موٹاپا یا وزن کم کرنے کے لئے متوازن غذا

متوازن غذا

بغیر چھنے ہوئے آنے کی ایک وقت میں ایک روٹی

بغیر چکنائی کا دورہ اور دہی

ایک چمچ شہد پانی میں ملا کر روزانہ صبح

مرغی ایک کلو وزن کی 10 اونس تک

بکری کا گوشت 5 تا 7 اونس

چاول کو ابال کر پانی پھینک دیں

24 گھنٹوں میں 20 گلاس پانی اور گڑ کا استعمال کبھی کبھار

تمام سبزیاں، دالیں چھلکوں والی، تمام پھل مگر کیلا، آم، انگور کم سے کم

غذا میں کم سے کم استعمال ہوں

گائے کا گوشت

کردہ پکٹی، منفر

بکری کی تمام اشیاء

ڈیری کی تمام اشیاء

شکر ہر شکل میں

خشک میوہ جات

مشروبات

صحت کے لئے بہت ضروری ہے۔ غدد کے لئے بھی چکنائی بہت ضروری ہے۔ چکنائی روغنیات، بالائی، مکھن، انڈا، روغن والے بیج، میوہ جات اور تمام نشاستہ والی اشیاء میں موجود ہوتی ہے۔

### وٹامن اور منرل

یہ ہمارے جسم کے لئے انتہائی ضروری ہیں ان کی کمی بے شمار بیماریوں کو جنم دیتی ہے۔ یہ سبزیوں اور پھلوں میں وافر مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔ موٹاپے اور بیماریوں کے یوں تو بہت سے اسباب



ہو سکتے ہیں لیکن ان میں سرفہرست اور اہم سبب غذا کی زیادتی یا متناسب غذا کا نہ ہونا ہے۔ یعنی وزن بڑھنے کی بنیادی وجہ غذا کا غیر متوازن ہونا ہے۔ اگر ورزش بھی نہ کی جائے تو پھر غذا ب میں مبتلا ہونے سے کون روک سکتا ہے۔

وزن بڑھنے میں دو چیزیں بنیادی کردار ادا کرتی ہیں ایک نشاستہ اور دوسری چکنائی۔ بد قسمتی سے ہماری غذا کا زیادہ حصہ نشاستہ اور چکنائی پر ہی منحصر ہوتا ہے جو اگر ضرورت سے زیادہ استعمال کئے جائیں تو چربی میں تبدیل ہو کر جسم کے مختلف حصوں میں جمع ہو جاتے ہیں اور یہ جمع شدہ چربی جسم کو بے ڈول اور بد نما بنا دیتی ہے۔

مندرجہ ذیل احتیاطی تدابیر اگر اختیار کی جائیں تو نہ صرف موٹاپے سے چھٹکارا مل جائے گا بلکہ صحت بھی قابل رشک ہو جائے گی۔

• جسم کے لئے غذا ایک لازمی جز ہے۔ اس کو چھوڑ دینا یا بہت کم کر دینا بڑی سنگین غلطی ہے۔ تمام امراض کا علاج دواؤں سے کیا جاسکتا ہے لیکن موٹاپے کا علاج دواؤں کے ذریعہ کارگر نہیں ہوتا۔ ہر اخبار اور سب رسالوں میں وزن گھٹانے والی ادویات کا اشتہار ضرور ہوتا ہے لیکن ان میں اکثر دوائیں مہلک اثرات رکھتی ہیں۔ سلنگ سینرز بھی فائدہ کشی کے ذریعہ وزن کم کر دیتے ہیں لیکن وہ لوگ نہ صرف چہرے کی بشاشت اور رونق ختم کر دیتے ہیں بلکہ خود کو مختلف بیماریوں میں مبتلا کر لیتے ہیں اور اچھی خاصی صورت کو بد نما بھی بنا دیتے ہیں۔ آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ جاتے ہیں۔ ہونٹوں کی رنگت پھلکی ہو جاتی ہے اور جسم کمزور ہو جاتا ہے۔

یاد رکھئے دبلا ہونا ایک الگ چیز ہے اور کمزور ہونا الگ بات ہے

• غذا میں چربی پیدا کرنے والی چیزیں یعنی نشاستہ و چکنائی کم کر دیئے جائیں۔ مثال کے طور پر روٹی اور چاول کم کر دیئے ہیں تو تازہ یا ابلی ہوئی



# چھلکے بھی ہوتے ہیں سجانے کے لئے

نارنجی کھا چکیں تو موسم ہتی بنائیں



گھر کی تزئین و آرائش میں پھلوں کے چھلکوں کا بھی کردار ہو سکتا ہے۔ یہ بات ہرگز اچھے کی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر نارنجی کے چھلکے جو اپنی رنگت اور بھنی بھنی خوشبو کی وجہ سے ہمارے دماغ کو تازگی بخشتی ہے۔ اس کے چھلکوں کو پھینکنے کے بجائے مختلف Crafts بنانے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ نارنجی کینڈل تیار کر سکتے ہیں۔ اسے آپ سالگرہ پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے گھر کی بالکونی کو سجا سکتے ہیں حتیٰ کہ تہواروں کے موقع پر بھی آرائش کے نقطہ نظر سے رکھ سکتے ہیں۔

ایک کٹ ڈاؤن۔ اب اپنے ہاتھوں کی مدد سے چھلکوں کو آہستگی سے علیحدہ کر لیں۔ چھلکے نوٹے نہ پائے اسے کپ کی شکل میں تراش لیں۔ کچھ کی مدد سے چھلکے کو پیچے کی طرف دھکیل کر آرام سے ابھرا دیں۔ ان کے بعد چھلکوں کو اندر سے اچھی طرح صاف کر لیں۔

یہ نیاں رہے کہ نارنجی کے چھلکے درمیانی موٹی نس جس سے قاشیں بڑی ہوتی ہیں اسے نہ کا لیں۔ کیونکہ یہ کینڈل جوتے میں شعلے کے خطر پر استعمال ہو گی۔ اب نارنجی کے نچلے پیرالہ خول میں تمبوڑا سائیکل انڈرین دیوڑھی کی مقدور کوحتی سے تمبوڑا کم رکھیں۔ نارنجی کینڈل کو جوتے کے لئے کچھ کی مدد سے تمبوڑا سائیکل سٹاپ پر پڑائیں اور باجس سے شعلہ جلا دیں۔ نارنجی کینڈل کی روشن ہو جائے گی۔ جتنے زیادہ شعلے کا سائیکل کینڈل اتنی ہی دیر تک جلے گا۔ رہے گی اور اس کے چھلکوں سے پھوٹے دھلے دھڑیے خوشبو سے سراسر گھر بہک جائے گا۔

• بڑے سائز کی نارنجیاں

• تیز دھار والا چاقو یا چھری

• کوئیک آئل یا پرنٹل آئل

• باجس

• جھوڑے

ترکیب:

سب سے پہلے تیز چاقو یا چھری کی مدد سے نارنجی کے درمیان سے گولائی میں

گھر کی تزئین و آرائش میں پھلوں کے چھلکوں کا بھی کردار ہو سکتا ہے۔ یہ بات ہرگز اچھے کی نہیں ہے۔ مثال کے طور پر نارنجی کے چھلکے جو اپنی رنگت اور بھنی بھنی خوشبو کی وجہ سے ہمارے دماغ کو تازگی بخشتی ہے۔ اس کے چھلکوں کو پھینکنے کے بجائے مختلف Crafts بنانے میں بھی استعمال کر سکتے ہیں جیسے کہ نارنجی کینڈل تیار کر سکتے ہیں۔ اسے آپ سالگرہ پر بھی تیار کر سکتے ہیں۔ اپنے گھر کی بالکونی کو سجا سکتے ہیں حتیٰ کہ تہواروں کے موقع پر بھی آرائش کے نقطہ نظر سے رکھ سکتے ہیں۔ نارنجی کینڈل بنانے کے لئے جو سامان درکار ہے:

## ارو ما تھراپی کے لئے بہترین انتخاب:

وہامن C کے اثرات کے لئے نارنجی کینڈل میں اپنی پسند کے کسی بھی خوشبودار تیل کے چند قطرے شامل کر لیجئے جیسے کہ Neroli یا Petitgrain آئل وغیرہ اس مقصد کے لئے آئیڈل ہیں کیونکہ انہیں نارنجی کے درخت کے مختلف حصوں سے کشید کیا جاتا ہے۔ جب آپ نارنجی کا تیل والا پیرالہ خول اتاریں تو اس میں زیتون کا تیل ڈالنے کے بعد فوری طور پر نہ جلائیں بلکہ اسے ایک دو منٹ تک یونیٹ رکھا رہنے دیں۔ آپ دیکھیں گی کہ نارنجی کا خول تیل کی اچھی خاصی مقدار جذب کر لے گا جس سے اس کی روشنی اور بھی بڑھ جائے گی۔ جب تک تیل نارنجی کینڈل میں جذب ہو آپ اس کے اوپری خول کو سجالیں۔ نارنجی کے اوپری خول کو مختلف طریقوں سے سجا کر خوبصورت اور دیدہ و زیب بنایا جاسکتا ہے۔ سترے یا کسی دوسرے اوپریے کا کٹر لے کر اسے اوپری خول میں پیوست کر کے دو ٹکڑے بنالیں۔ جب آپ اسے نچلے خول پر رکھیں گی تو ان سوراخوں میں سے ٹھنڈی ہوئی روشنی ماحول کو اور بھی دلچسپ بنائے گی۔ اسی طرح آپ اوپری خول پر کوئی ڈیزائن بنا کر یا گول سوراخ کر کے اطراف تھوڑی تھوڑے قطرے پر ایک ایک بونگ پیوست کر دیں اس طرح نارنجی کینڈل مزید خوبصورت دکھائی دے گی۔







## ڈاٹر ایک بہترین سہولت

مگر یہ ہر وقت نہ پہنائے جائیں

راحت شہناز

نازک جلد زیادہ متاثر ہو سکتی ہے یعنی انفیکشن ہو سکتا ہے جسے بچل کی جلد پر پھیل بھی سکتا ہے۔

ریشم کیوں اور کب ہوتے ہیں؟

یہ عموماً آنکھ سے دس ماہ کی عمر کے بچوں میں زیادہ ہوتے ہیں۔ خاص طور پر ان بچوں میں جنہیں صاف ستھرا نہ رکھا جائے اور بار بار ان کے ڈاٹر تبدیل نہ کئے جاتے رہیں۔ خاص کر ڈاٹر یا کی صورت میں تو بچوں کو زیادہ متاثری ستمرائی سے رکھے جانے کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایسے بچے جو حشوں غذا کا استعمال کرنے لگیں یا انہیں اسٹی یا ٹینک دوا دی جا رہی ہو۔ یہ دوا جسم میں خمیری آرگنزم پیدا کرتی ہے اس لئے بھی جلد بہت جلد متاثر ہوتی ہے۔ اس لئے اگر آپ بچے کو ڈاٹر ریشم کی اذیت سے بچانا چاہتی ہیں تو ان کے ڈاٹر کو گیلہا ہوتے ہی تبدیل کر دیں۔

ڈاٹر اور اس کے الائنک کو اس قدر سخت نہیں ہونا چاہئے کہ وہاں سے بچے کا ہیٹ دے اور ہوا کا گزر نہ ہو۔

اگر آپ سردیوں میں نیم گرم پانی میں تولیے کو ڈبو کر بچے کے صاف کر لیں تو پھر ہفتے میں ایک بار نہلا تا کافی ہوتا ہے۔ طبی ماہرین کے مطابق پیدائش کے پہلے سال ہر بچے کو ہفتے میں کم از کم 3-5 بار نہلا تا کافی ہوتا ہے۔

نہلانے کے بعد کسی اچھی کپڑی کا یا بالر جک سو پتھر اترنگ لوشن یا بے بی کریم لگائی جائے تو اچھا ہے۔ البتہ ٹیلکم پاؤڈر غیر ضروری طور پر نہ لگایا جائے کیونکہ یہ پاؤڈر محض جمالیاتی تسکین کا ذریعہ ہے اس سے جسم کی خوبصورتی یا کھار میں کوئی نمایاں فرق نہیں آتا۔ بلکہ تیلے بدن پر پاؤڈر چھڑک کر فوراً ڈاٹر یا کپڑے پہنا دینے سے بھی ریشم ہو جاتے ہیں۔ چنانچہ ڈاٹر یا سہولت انتخاب ضرور ہے مگر احتیاط سے اس کا استعمال مزید توجہ طلب ہے۔

صاف سے تبدیل کریں اور صفائی کا عمل دوہرا کر کچھ دیر ٹنگوٹی میں رہنے دیا جائے۔ بچے کو قدرتی ہوا اور روشنی بھی درکار ہوتی ہے۔ اگر بچے کو بخار آ رہا ہو تو اس کے پیشاب کے دورانے میں کی واقع ہو سکتی ہے۔ پریشان نہ ہوں، بچوں کے امراض کے ماہر ڈاکٹر سے چیک اپ کرائیں وہ بخار کی دوا دیتے ہوئے اس کیفیت کو یقیناً مد نظر رکھتے ہیں۔

تندرست اور بیمار بچے کا فرق

بچے کا پیشاب بھی اسے تندرست اور بیمار ظاہر کرنے میں آپ کی مدد کر سکتا ہے۔ یہ رنگ اگر ہلکا پیلا ہے تو فکر کی بات نہیں لیکن اگر زردی ملے ہوئے بچے کی غذا پر دھیان دیجئے۔ کیا وہ دودھ، پانی، جوڑیا میٹھ کئے ہوئے پھل نہیں لے رہا؟ پہلی فرصت میں بچے کو اسہال سے بچانے کی فکر کیجئے۔ اس کے علاوہ بچے کا پیشاب انتہائی گاڑھا ہو تو یہ صورتحال بھی سنبھالی جانی چاہئے۔ مائع شکل کی غذاؤں میں اضافہ کیجئے تاکہ بچے کا نظام ہاضمہ بہتر انداز میں اپنا کیمیائی عمل جاری رکھے۔

کبھی ڈاٹر گیلہا نہ باندھئے

کیونکہ گیلے ڈاٹر کی وجہ سے جلد پر ریشم پڑ جاتے ہیں بعض اوقات یہ بہت شدید ہوتے ہیں اور انہیں ٹھیک ہونے میں چار گھنٹے بھی لگ سکتے ہیں۔ گیلہا ڈاٹر زیادہ دیر تک بچے کو نہ پہنایا جائے کیونکہ اس میں موجود یورین ڈاٹر میں جذب ہو کر ایسے کیمیکلز بناتا ہے جو بچے کی جلد پر خارش یا دانے بنا سکتا ہے۔ اسی طرح پولی سے بھرا ڈاٹر زیادہ دیر پہنانے کی وجہ سے بھی بچے کی

بازار میں آپ کو کئی ناموں سے ڈاٹر ملتے ہیں۔ ان کے انتخاب سے قبل اس بات کا جائزہ ضرور لے لیں کہ اس کی ساخت اور بناوٹ آرام دہ ہے یا نہیں؟

کچھ خواتین ڈاٹر کے بجائے ٹنگوٹی استعمال کرتی ہیں تو اسے بھی گرم پانی سے دھو کر کھٹکھٹ لیا جائے اور اس میں ڈر جنٹ وغیرہ نہ ہوں کیونکہ بعض اوقات ڈر جنٹ کے بچے ہوئے ذرات بھی گیلہا ہونے کے بعد بچے کی جلد کو متاثر کرتے ہیں۔

بچے کا ڈاٹر یا کپڑے تبدیل کرنے سے قبل تمام ضروری چیزیں اپنے قریب رکھ لیں تو بہتر ہوگا۔ خاص طور پر رات کے وقت ڈاٹر وغیرہ پلنگ کے قریب رکھیں تو بہتر ہے۔ قمراس میں نیم گرم پانی، ہیر ٹاول یا کٹن بال بھی ضرور ساتھ رکھیں۔

بکھدار مائیں بچے کی پیدائش سے پہلے ہی روئی کے چھوٹے چھوٹے کو لے بنا کر ایک ڈبے میں محفوظ کر لیتی ہیں۔ یہ بچے کے نازک اعضاء کو دھونے اور پونچھنے کے کام آتے ہیں۔ بچے کی نائگیں پشت اور پی ریشم کی جگہ پر بڑی احتیاط سے صفائی کی ضرورت ہوتی ہے۔

بچے کو صاف کر لیا تو نرم ہاتھوں سے تھوڑی سی مقدار میں پیٹرولیم جیل لے کر بدن پر مل لیا جائے عموماً بچے ہر دوسرے گھنٹے سے دن میں چار، پانچ اور کچھ چھ مرتبہ بھی یورین خارج کرتے ہیں۔

ماؤں کے لئے ضروری ہے کہ ڈاٹر بھی اسی





سیلیبرٹی شیفز میں اچھا اضافہ

## ماہین خان

یوں تو محنت اور محبت سے پکانے والوں کی کمی نہیں لیکن کسی فوڈ چینل پر پکانے کی ذمہ داری نبھانے والی ہستی انتہائی غیر معمولی تخلیقی صلاحیتوں کی مالک ہوتی ہے۔ مقامی چینل پر پروفیشنل شیفز میں ایک نیا چہرہ متعارف ہوا ہے۔ آپ کا نام ماہین خان ہے۔ چینل کی انتظامیہ کا کہنا ہے کہ وہ جتنی محبت اور اپنائیت سے کھانا پکانا سکھاتی ہیں اگر آپ ایک بار ان کا پکایا ہوا کھانا چکھ لیں تو واقعی انگلیاں چاٹتے رہ جائیں اور پھر یوں ہوا کہ جس روز ہم ان کا انٹرویو کرنے چینل پر گئے اس روز وہ چلی گارلک پرائز بنا رہی تھیں اور راہداری سے گزرتے ہوئے پہلا استقبال اسی مہک نے کیا بہر حال آپ ماہین سے تعارف حاصل کیجئے۔ آپ بھی یقیناً اس دلچسپ شخصیت کی مالک سے مل کر خوشگوار تاثیر لیں گے۔

”اپنے کیریئر کا آغاز کہاں سے کیا اور آپ کی پیشہ ورانہ تربیت کہاں ہوئی؟“

”کوئٹہ کا شوق تو اسکول اور کالج کے زمانے سے ہو گیا تھا۔ کیریئر بہت بعد میں بنا اس سے پہلے میں بینکنگ کے شعبے سے وابستہ تھی۔ میں نے دنیا کے کئی ملکوں کی سیاحت کی ہے اور ہر جگہ سے ہینک اور کوئٹہ کے مختلف شارٹ کورسز کئے ہیں۔ مثال کے طور پر دعویٰ امریکہ، برطانیہ اور دیگر ممالک میں جہاں کہیں جاتی وہاں کلری اسکولز کے لئے وقت نہ نکال پاتی تو وہاں آنے والے شیفز صاحبان سے کچھ Tips لے لیتی۔ باقی انٹرنیٹ اور دنیا بھر کے کھانا پکانے سکھانے والے اسکول اور ادارے میرے استاد ہیں۔ اس ضمن میں کچھ بین الاقوامی کتب نے بھی بہت متاثر کیا۔ میں نے کتابیں پڑھ کر بھی پکانا سیکھا ہے اور اپنے معیار کو بہتر بنایا ہے۔“





”کیا کتابوں کی مدد سے کھانا پکانے میں مدد مل سکتی ہے؟“

اور کیا بیکنگ ریسیپز کی مدد سے سیکھی جاسکتی ہے؟“

”بالکل سیکھی جاسکتی ہے بشرطیکہ لکھنے والے نے ایک ایک قدم پر آپ کی صحیح رہنمائی کی ہو۔ بیرون ملک شائع ہونے والی کتب اسی لئے اعلیٰ معیار کی ہوتی ہیں کہ وہاں ریسیپی رائٹر گوشت سبزی دھونے کے لئے اعلیٰ معیار کی ہوتی ہیں کہ وہاں ریسیپی رائٹر گوشت سبزی دھونے سے لے کر پکانے کے ہر مرحلے تک قارئین کی معاونت کرتے ہیں۔ میں نے بھی مختصر معیار کے جتنے کورسز کئے تمام میں شیفر نے پکانے سے پرزینیشن تک ہر مرحلے پر تفصیل سے سمجھایا اور چھپی ہوئی کتب فراہم کر کے اسی ترکیب کو باقصور شکل میں ہمیں سکھایا۔ یہاں بہت کم شیفر یا ادارے اتنے غلوں سے طلباء و طالبات کے لئے مواد پیش کرتے ہیں چونکہ میں نے اس قدر محویت سے کھانا پکانا سیکھا ہے اسی اپنائیت سے اب ٹی وی پر اپنے ناظرین کو سکھا رہی ہوں۔“

”یہاں آپ کا خاص شعبہ یا میلان کیا ہے؟“

”میں سمجھتی ہوں کہ جب آپ درنگ واقف ہوں یا نو سے پانچ بجے والی ملازمت کے ساتھ ساتھ بچوں کی تربیت بھی کر رہی ہوں تو ایسے کھانے بنائیں گی جو کم وقت میں بنیں اور جنہیں بچے بھی رغبت سے کھالیں شوہر بھی تعریف کریں اور بزرگ بھی اطمینان محسوس کریں اور سب سے بڑھ کر یہ کم خرچ اور توانائی بھرا میو ہو تو یہاں ٹی وی پر بھی میری یہی کوشش ہے کہ دیسی کھانوں کے ساتھ ساتھ ماڈرن بیکنگ اور غیر ملکی کھانوں کو بھی بنانا سکھاؤں۔ زندگی بہت تیز رفتار ہو چکی ہے اب ہر خاتون چاہتی ہے کہ آسان اور جھٹ پٹ بننے والی تراکیب آزمائیں اور لمبے لمبے ناموں اور طویل ترین اجزاء سے یوں بھی لوگ گھبرا جاتے ہیں۔ ریستورانس میں جانے والے بھی اب مایوس ہونے لگے ہیں۔ ایک ہزار روپے سے کم شاید ہی کوئی شاندار ڈش ملتی ہو اور وہ بھی مقدار میں کم ہوتی ہے۔ ٹیلی ویژن پر شیفر انہی ڈشز کی تراکیب سکھانے لگے ہیں تاکہ آپ گھر بیٹھے انہیں سیکھیں اور جب کم پیسے میں اچھی خاصی مقدار میں کوئی کھانا تیار کر لیں اور انہیں ایک یا دو افراد سے زائد بھی کھائیں تو اطمینان محسوس کر سکیں گے۔ مہنگائی بھی کس قدر بڑھ گئی ہے۔ بازار جا کے کھانا اور پھر تسلی کا بھی نہ ہونا تکلیف دہ احساس ہے۔ میں اسی لئے ہر شیفر کے پروگراموں کو دیکھتی تھی تاکہ ان کے Tips لے سکوں کیونکہ پکانے میں تو آخری حد ہی کوئی نہیں، اس قدر ہمہ جہتی ہے کہ آپ ایک ہی چیز کو ڈیڑھ سو طریقوں سے بنا سکتی ہیں۔ ہمارے چار بنیادی مصالحوں سے ہی متعدد چیزیں بن جاتی ہیں۔ زندگی مشکل اور پیچیدہ ہو رہی ہے کم از کم خوراک اور غذا کو تو سادہ اور صحت بخش ہونا چاہئے۔ مجھے ذاتی طور پر سبزیاں پسند ہیں تو اس لئے میں انہیں سرفراغ شکل میں پکانا سکھاتی ہوں تاکہ ویرتک پکاتے رہنے سے کس سبزی کی رنگت خراب نہ ہو اور غذائیت ضائع نہ ہو۔ تیل میں بھی ڈالڈا ویلو آئل ہی استعمال کرتی ہوں کیونکہ دو ٹیبل اسپون اولیو آئل میں بھر پور ڈش بن سکتی ہے۔ ساتھ ہی ساتھ میں فوائد پر بھی گفتگو کرتی

ہوں۔ گوکہ میرے کچھ ناظرین ممکن ہے مجھ سے بہتر معلومات رکھتے ہوں لیکن یہ بھی ہو سکتا ہے کہ کچھ بالکل ہی فوائد سے ناواقف ہوں یا انہیں اس ڈش کا نام ہی معلوم نہ ہو اور وہ پروگرام کی مدد سے اسے سیکھیں لہذا میں ٹھہر ٹھہر کر ایک ایک Step بتاتی جاتی ہوں۔ اب تک مجھے اچھا ہی رسپانس ملا ہے۔“

”ایک شیف کو تصوراتی طور پر کیسا ہونا چاہئے؟“

”اسے اپنے کام سے جنون کی حد تک عشق تو ہونا ہی چاہئے۔ ضروری نہیں کہ وہ کسی ادارے سے فارغ التحصیل ہی ہوں اگر تحقیق کر کے کچھ سیکھتے ہیں تو بھی اپنے فن کے ماہر ہو سکتے ہیں۔ میرے ساتھ بھی یہ حالات رہے کہ میں نے وراثت میں تالی اور ارامی جان کے تجربوں کو بنیاد بنایا اور پھر دنیا بھر کے اچھے پکانے والوں کے پروگرام اور کتابیں دیکھ کر سیکھا۔ امریکن اور آسٹریلیا کے ماسٹر شیفر سے Tips اور Tricks سیکھیں اور چیلنج کی طرح خود کو متولیا۔ اب بھی میرا ارادہ ہے کہ میں ان جیسے پروگراموں میں بھی شرکت کروں اور پاکستان کا نام روشن کر سکوں تو اس سے اچھا کام کیا ہوگا۔“

انٹرنیٹ اور دنیا بھر کے کھانے  
سکھانے والے اسکول اور ادارے  
میرے استاد ہیں، کتابیں پڑھ کر بھی  
پکانا سیکھا جاسکتا ہے بشرطیکہ لکھنے والے  
نے ایک ایک قدم پر صحیح رہنمائی کی ہو

”پاکستان کا ماسٹر شیف کتنا معیاری تھا کیا ایسے

پروگرام مزید ہونے چاہئیں؟“

”بالکل ہونے چاہئیں۔ اس تصور کو بہت ترقی یافتہ شکل میں پیش کیا جاسکتا ہے۔ اگر مجھے موقع ملے تو میں بڑے دل سے اس کا حصہ بننے کے لئے تیار ہوں۔ اس طرح میرے کام میں مزید نکھار آئے گا میں کچھ اور بھی سیکھ سکوں گی۔“

”آپ کے پروگرام کا نام ذائقہ صبح ماہین کے

ساتھ ہے اور براہ راست پیش کیا جاتا ہے اس کا

میو کون بناتا ہے؟“

”نام سے اندازہ لگایا جاتا ہے کہ جیسے اس پروگرام میں ناشتے ہی بتائے

جاتے ہوں گے۔ ناشتے میں بھی خاصی درائی آ چکی ہے میں انگلیش ناشتوں پر کام کر رہی ہوں اور میو میں خود بناتی ہوں جس میں میٹھے اور نمکین دونوں ہی کھانے شامل ہوتے ہیں جیسے کاجو کا حلوہ، مونگ کی دال کا حلوہ، مختلف مٹھائیاں اور ٹائلیں کھانے بھی میو میں شامل ہیں۔ ابھی تو دو ماہ ہی ہوئے ہیں اس پروگرام کو شروع ہوئے۔“

”آپ نے دیگر فوڈ چینل بھی دیکھے ہوں گے کونسا

بہتر ہے؟“

”مجھے اس چینل پر عزت بھی ملی اور محبت بھی اس لئے مجھے اور کوئی نہیں بھایا۔ یوں بھی میں زیادہ کام کر کے اپنی فیملی کو ڈسٹرب نہیں کرنا چاہتی۔ میں دن کے پہلے حصے میں بچوں کو اسکول بھیج کر ان کے لوٹنے سے پہلے پہلے گھر جانا چاہوں گی تاکہ باقی وقت میں بچوں کی تعلیم ان کے ہوم ورک، تفریحات اور دیگر ذمہ داریوں سے عہدہ برآں ہو سکوں۔ میں ہر کام خوش اسلوبی سے تکمیل کو پہنچاتی ہوں۔ بچوں کو نظر انداز کر کے کوئی کیریئر جاری نہیں رکھ سکتی۔ میں نے بینک کی ملازمت چھوڑی ہی اس لئے ہے کہ انہیں وقت دے سکوں۔ اس ملازمت میں صبح سے نکل کر رات کو آٹھ آٹھ نو نو بجے گھر کی شکل نظر آتی تھی۔ ایسا کام دوبارہ نہیں کر سکوں گی۔“

”کسی شیف کو آئیڈیل سمجھا یا کسی نے متاثر

نہیں کیا؟“

”ہر شیف اپنی جگہ پر اہم ہے چاہے وہ قومی ہو یا بین الاقوامی۔ تمام شیفر سے کچھ نہ کچھ سیکھا ہی ہے۔ میں اب بھی خود کو طفل کتب سمجھتی ہوں اور ہر کسی سے انسپریشن لیتی ہے۔ جس طرح بیکنگ کے پس منظر میں پوری ایک سائنس الٹا لو ہے اسی طرح کوکنگ بھی ایک سائنس ہے جسے سمجھ کر ہی آپ اس فن کے آرٹسٹ ہو سکتے ہیں۔“

”سنا ہے کہ آپ بچوں کے لئے سر پروگرامز بھی

کرتی ہیں؟“

”صرف 10 بچوں پر مشتمل یہ کلاس ہوتی ہے جس میں 4-10 سال کی عمر کے بچے ہوتے ہیں۔ یہ بچے بیکنگ میں دلچسپی لیتے ہیں۔ میرے اپنے بچے بھی کوکنگ میں میرے ساتھ کھڑے ہوتے ہیں اور اب تو سب ہی جانتے ہیں کہ بیکنگ میں پڑا لڑائی اور دیگر نمکین ڈشز کے ساتھ ساتھ کوکیز، کیک، پیسٹریز اور ہزاروں اقسام کی چیزیں بن سکتی ہیں۔ میرے پاس ایک ایسی ماں آئیں جو اپنی بارہ برس کی بیٹی کو کوکنگ سکھانے لائیں اس عزم کے ساتھ کہ میں اسے ماسٹر شیف آسٹریلیا کے مقابلوں کے لئے تیار کر دوں۔ لوگوں میں اب ان پروگراموں کے سبب اس قدر شعور آتا جا رہا ہے کہ کوکنگ بھی کسی دوسرے فن کی طرح مکمل آرٹ ہے جسے صلاحیتوں اور علم و قابلیت کو شیئر کر کے بھی سیکھا جاسکتا ہے۔“



# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

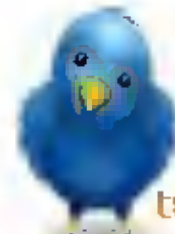
# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)





اگر آپ بھی لیڈر کے صوفے خریدنا چاہتی ہیں تو یہ تحریر آپ کے لئے ہے

یوں تو چمڑے یا Leather کا استعمال نیا نہیں ہے۔ تاریخ میں ایسے بہت سے شواہد ملتے ہیں جب جانوروں کی کھالیں تن ڈھانپنے کے علاوہ اوڑھنے پھونے کے طور پر استعمال کی جاتی تھیں لیکن تہذیبوں کے ارتقاء کے بعد چمڑے کی کئی گھریلو اشیاء اور ذاتی استعمال کے لباس مثلاً جیکٹس، کوٹ، اور کوٹ اور ہینڈ بیگز کے علاوہ ہزاروں چیزیں اور بھی بہر حال ہم بات کریں گے لیڈر کے فرنیچر کی جو اپنی پائیداری اور کشش کے باعث خاصا مقبول ہے۔

### احتیاطی تدابیر

• اگر آپ نے بلیاں پال رکھی ہیں تو انہیں خصوصاً لیڈر کے صوفوں سے دور رکھئے کیونکہ یہ نہیں جانتیں کہ آپ کا فرنیچر کس قدر قیمتی ہے یہ اپنے بچوں سے کھال اڈیٹر کر رکھ دیتے ہیں۔ آپ پالتو جانوروں کو ٹیٹے اور سونے کے کمروں میں داخل نہ ہونے دیں۔

• چھوٹے بچوں کو دیواروں اور فرنیچر پر ڈرائنگ کے جوہر دکھانے کی سرگرمی بھلی لگتی ہے ایسے چھوٹے بچوں کے ہاتھ میں جہاں پین اور پینسلر، پیکسین پیار سے لے لیں بچوں کو تلقین کریں کہ صوفوں پر نہ لگیں بلکہ آؤن بھر کسی چادر سے انہیں ڈھانپ دیا کریں تاکہ ان کی آب و تاب خراب نہ ہو

• لیڈر کے صوفوں اور دیگر سامان کی صفائی کرنا مشکل نہیں بس آپ اس پر براہ راست دھوپ نہ پڑنے دیں اور سوئی کپڑے کو ہکا سا نم کر کے پھیر دیں یہ صاف ہو جاتا ہے۔ ایسے فرنیچر مارٹ جو لیڈر کا برنس کرتے ہیں ان کے مشورے سے مخصوص پالشز اور کریوں کی تفصیلات معلوم کر لی جائیں اور جب کبھی لیڈر کی چمک ماند پڑتی نظر آئے انہیں استعمال کر لیں یہ بالکل نئے جیسے ہو جائیں گے۔

### Aniline Leather

اس چمڑے کو مختلف خوبصورت فیشن ایبل رنگوں میں رنگا جاتا ہے۔ چنانچہ اس کی دکائی اور دیدہ رسی میں کلام نہیں۔ یہ نرم و ملائم اور گداز چمڑا ہے۔ اس کی پائیداری کی ایک وجہ یہ بھی ہے کہ اس میں باریک باریک سوراخ ہوتے ہیں جن کی وجہ سے ان میں با آسانی ہوا کا گزر ہوتا رہتا ہے۔ یوں ماہرین اس قسم کو ماحول دوست بھی قرار دیتے ہیں۔

### Antique Leather

اس لیڈر کو دو مرتبہ رنگا جاتا ہے اس عمل سے اس میں پرانا پن اجاگر کیا جاتا ہے۔ غالباً اسی وجہ سے اسے اینٹیک کی اصطلاح سے پکارا جاتا ہے۔

### Nubuck Leather

مخلیں احساس کے ساتھ یہ خاصا منسب ط اور پائیدار چمڑا ہوتا ہے۔

### Painted Leather

اس کی نشستگ کی بات ہے۔ یہ نسبتاً کم قیمت مگر برتنے میں بہت کارآمد اور پیرا ہوتا ہے۔

ابتداء میں یہ فرنیچر صرف دفاتر میں استعمال ہوتا تھا پھر اٹلی کے ڈیزائنرز نے اس منیریل کو گھروں کی سجاوٹ کے لئے استعمال کرنا شروع کیا۔ انہوں نے اس مقصد کے لئے فیکٹریاں بنائیں اور اسے نئے انداز سے مختلف رنگوں میں رنگ کر پیش کیا جانے لگا۔ لیڈر کی چند مختلف اقسام سے متعلق جان لیجئے۔ اس کے بعد آپ کو اپنی ضرورت کے لحاظ سے فرنیچر آرڈر کرنے میں آسانی رہے گی۔

### Full Grain Leather

یہ گائے کے کھال سے تیار کیا جانے والا چمڑا ہے نہ صرف آرام دہ بلکہ ملائم بھی ہوتا ہے اور ڈیزائنرز اس کھال پر ابھرنے والے قدرتی نشانات کو صاف نہیں کرتے۔ اسے اس کی اصل رنگت کی وجہ سے انفرادیت کا شاہکار کہا جاتا ہے۔

### Top Grain Leather

یہاں کریں سے مراد گائے کی کھال سے لیڈر کا لیا جاتا ہے۔ گائے کی کھال چونکہ سوئی ہوتی ہے اس لئے اسے کئی تہوں میں کاٹا اور علیحدہ کیا جاتا ہے۔ ان میں اوپر والی تہ کو ٹاپ گرین لیڈر کہتے ہیں۔ اس چمڑے کا فرنیچر انتہائی دیدہ زیب مگر خاصا قیمتی ہوتا ہے۔





مصورہ اور ہاؤس آف کالی کی کری ایڈیٹر

## سائرہ علی سے ملے

شاہین ملک

تصور کریں قلو پٹھرہ اور چغٹائی آرٹ اپنے عہد سے پرواز کر کے ہمارے گھروں میں آن بسیں تو کیا ہوا! نامور مصور بشیر مرزا کی تحریر تصویر کشی کا ہنر آپ کے کشن پر دیکھا جاسکتا ہو اور آپ کے گھر آگن میں رنگوں کی برکھا اتر آئے تو آپ کیسے نہال نہ ہونگیں۔ کراچی اور لاہور میں ہاؤس آف کالی کے بینر تلے سائرہ علی کی تخلیقی کاوشوں کو عوام و خواص کے حلقوں میں سراہا جانے لگا ہے۔ پچھلے دنوں انہوں نے کراچی میں بھی کامیاب نمائش کی۔ تصاویر کشی کے علاوہ وہ فرنیچر اور کشن کے کورز ڈیزائن کرتی ہیں۔

”لہذا آپ کا فیورٹ میڈیم دستکاری ہوا تو کیا یہ آسان کام ہے؟“  
”یہ دلچسپی اور میلان کی بات ہے، مجھے اکیرا لک کلرز اور سوئی دھاگے سے کام کرنا اچھا لگتا ہے۔“

نے کراچی کا کوئی نہ چھان لیا۔ مجھے منفرد اور پرکشش کشن کہیں نہ دکھائی دیئے تو ہم دونوں نے مل جل کر کچھ کشن کورز بنائے جسے آرٹ گیلری کی مقامی روح رواں سمیرا راجہ نے دیکھا اور کہا ”کیوں نہ اس کی نمائش کی جائے اور تم اور بھی کچھ بناؤ ہم اسے کاروباری بنیادوں پر بیچیں گے تو اس طرح کیون آرٹ گیلری پر ہم نے چند کشن رکھے جو ہاتھوں ہاتھ گئے۔“

فائن آرٹ پڑھ کر آپ اندرونی آرائش میں دلچسپی لینے لگیں۔ آج وہ کامیاب بزنس کر رہی ہیں۔ اپنی تصاویر کو کشن پر بنانے کی تحریک کیونکر ہوئی وہ بتاتی ہیں ”مجھے انسانی اشکال یعنی عضویاتی مصوری اچل کرتی ہے۔ فائن آرٹس میں بھی میرا یہی موضوع رہا۔ ہوا دراصل یہ تھا کہ میری امی کو گھر کی از سر نو تزئین کرنی تھی۔ انہوں نے مجھے بازار میں اچھے کشن ڈھونڈنے کی ذمہ داری سونپی۔ میں

”یہ بتائیے آپ نے اپنے برانڈ کا نام ہاؤس آف کالی کیوں رکھا؟“

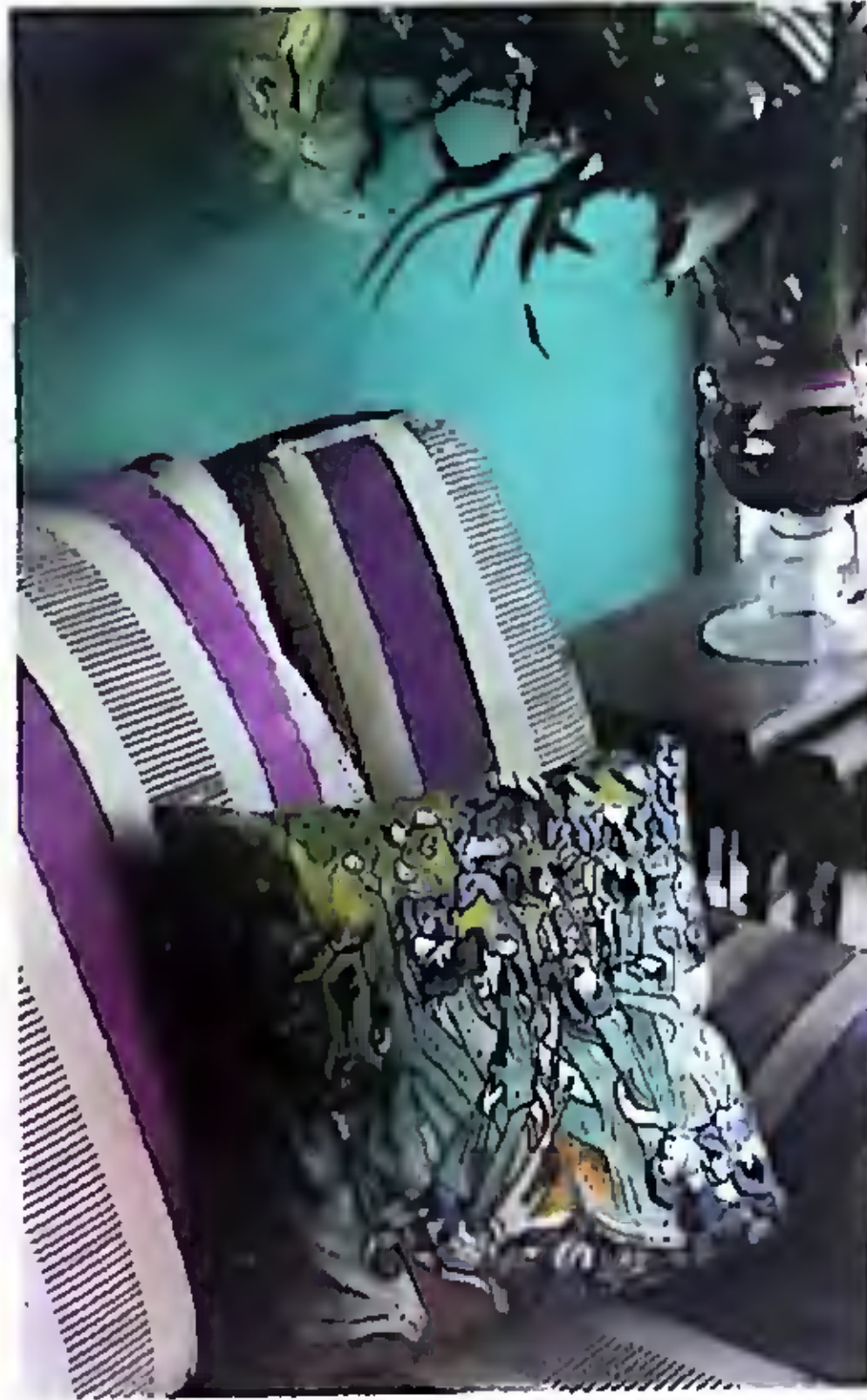
”یہ دلچسپ سوال ہے۔ مجھے خاندان کی دیگر بچیوں کے مقابلے میں سانولی ہونے کا احساس دلایا جاتا تھا اور واقعی میں گوری نہیں ہوں۔ میں نے لڑکیہ نام خود اپنے لئے تجویز کیا اور اس میں کوئی برائی نہیں کہ حقیقت کو تسلیم کیا جائے لیکن میں انگریزی میں Cyra Ali اس طرح لکھتی ہوں تو میں نے ان لفظوں کا ایک مخفف بھی اس طرح تیار کیا پھر اسے اپنے رنگ میں کالی بنادیا اور نام کے اثرات قطعی مایوس کن نہیں رہے۔ برانڈ نے بہت ترقی کی اور لوگ اسٹور سے پرانی کرسیاں اٹھا کر لائے جن کی مرمت اور کشن کورز تبدیل کر کے ہمارے ساتھیوں نے اسے دلکش ترین فرنیچر میں بنادیا۔ میں اسی طرح کے چیلنج کو ترقی کا ذریعہ تصور کر کے آگے کا سفر جاری رکھنا چاہوں گی۔“

”ان کورز میں خاص بات کیا تھی، منظر کشی، تجریدیت، رنگ یا کپڑے کا اعلیٰ ہونا؟“

”تھوڑی تھوڑی ہر چیز تھی تاہم میں ایمر ایڈری پسند کرتی ہوں اور وہ بھی ہاتھ کی جو کہ رفتہ رفتہ ناپید ہوتی جا رہی ہے۔ میں نے مجھے اور انشالیشن کے فنون میں بھی اس خصوص ہنر کی آمیزش کی۔“







کی انیمیشن ڈری کو شامل کیا ہے۔ متفاد اور کھلتے ہوئے شوخ رنگوں کے سوتی ریشمی اور اونی میٹرل سے کی جانے والی کشیدہ کاری پسند کی جا رہی ہے۔ کسٹمر کے رنگوں میں سرخ، قرمزی، نارنجی، الیکٹرک بلو (چمکیلا نواز وی نیلا) اور بھورا رنگ پسند کیا جا رہا ہے۔

ہم نے اس سال Figurative کشیدہ کاری کا ایک تجربہ کیا ہے۔ اب دیکھئے کہ صارفین میں یہ اختراع مقبول ہوتی ہے یا نہیں۔

فنون اہلیہ میں مصوری کو سمجھنے والے چند خاص طبقے ہی ہوتے ہیں۔ ہم نے اسے ہانو بازار یا طارق روڈ پر لانا بھی نہیں ہے۔ ہر تصویر کے پیچھے واقعی کوئی پس منظر ہوتا ہے کوئی کہانی تو ہوتی ہی ہے۔

”اگر کوئی آپ کو خود آپ اپنے اسٹائل سے ڈیزائن کرنے کو کہے تو آپ کیا بنائیں گی؟“

”میں ٹکلو پٹر ڈیزائن کروں گی۔ قدیم مصری تہذیب کا یہ کردار اس وقت سے آج تک طاقتور شخصیت اور ہوشیار حسن کا شاہکار رہا ہے۔ میرا دل چاہتا ہے کہ ہر خاتون ٹکلو پٹر کی طرح حسین و جمیل نظر آئے اور اس کا گھر بھی کسی طرح محل سے کم نہ ہو۔“

”کیا پرسنل اسٹائل بھی اسی سے مشابہہ ہوگا؟“

”پرسنل اسٹائل تو بہت مختلف ہوتا ہے پہلے آپ اپنی شخصیت کو جانچتے ہیں اور غیر ارادی طور پر اپنے لئے نہ لباس خریدتے ہیں نہ استعمال کی کوئی اور ذاتی چیز کچھ تہمتیں وراثت سے چلتی آتی ہیں مثلاً ماں بیٹی کے لئے کیا چیز پسند کرتی ہے یا بیٹی ماں کو کون کپڑوں میں دیکھنا چاہتی ہے۔ مجھے تو دوسروں کا پرسنل اسٹائل مرتب کرنے کی ذمہ داری ملی ہے۔ لوگ تو مجھ سے مشورہ کرنے آتے ہیں کہ ان پر کیا بچے گا؟ یا ان کے گھر کے کس کمرے میں کیسی تصویر یا فرنیچر رکھیں ہونا چاہئے اور یہ بہت بڑا امتحان ہوتا ہے۔“

Judy Garland نے کیا خوب کہا تھا کہ ہمیشہ اپنے آپ کو درجہ اول پر دیکھو اور محسوس کرو۔ اپنی سبکی نہ کرو اور نہ باتوں سے نہا ظہاری رویوں اور دمن سہن اور لباس سے اس لئے کلائنٹ کو عزت دینا بہت اہمیت رکھتا ہے لہذا میں آپ لوگوں کا اسٹائل تخلیق کرتی ہوں۔“

”2015ء میں آپ کا برانڈ کیا کچھ نیا کام کرنے جا رہا ہے؟“

”یقیناً فیشن اور انفرادی تخیل کروٹ لیں گے۔ دنیا میں ایک نیا سورج طلوع ہوتے دیکھیں گے۔ انشاء اللہ ہم بھی فرشتوں میں لاہوریوں کے لئے کچھ انقلابی نوعیت کے کام کرنا چاہتے ہیں تاکہ طبقات کی تقسیم سے ہٹ کر عوام کو اپنی جمالیاتی حسن کی جی ٹی طرز مل سکے۔ ہم بہت جلد ایک Popshop کھولنے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ میں اپنی والدہ کے ساتھ ساتھ ساس صاحبہ کا اور زیادہ خیال رکھنے کی کوشش کروں گی کیونکہ یہ بزنس قائم و دائم رکھنے میں اب تک انہی دونوں بزرگ ہستیوں نے میرا خاص خیال رکھا ہے۔ اگر ہر خاتون وقت کی صحیح تقسیم کرنا سیکھ لے تو رشتوں میں کبھی الجھاؤ نہ ختم ہو۔“

2015ء کے نئے ٹرینڈز:

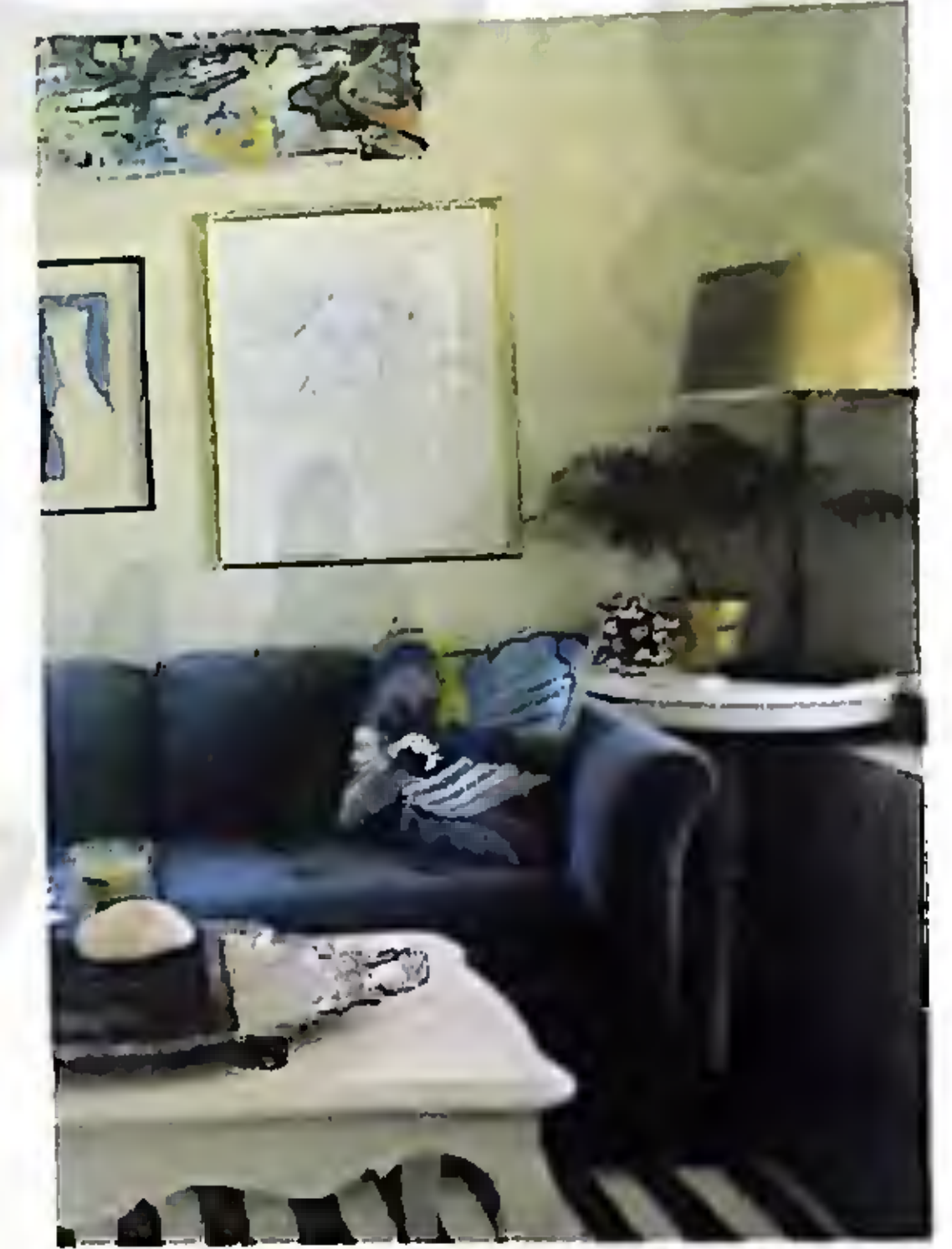
سارہ کہتی ہیں کہ ہمارے برانڈ نے سال نو کے فرشتوں کا تھ میں مشین اور ہاتھ

”میرا دن ملک آپ کی کہاں کہاں نمائشیں منعقد ہوئی اور آئندہ کا کیا پلان ہے؟“

”میں نے 2010ء میں فائن آرٹس مکمل کیا تھا۔ بنیادی طور پر ایک آرٹس ہوں۔ ہاؤس آف کئی میری تصاویر کے پس منظر یا اطراف پر کشیدہ کاری سے مکمل ہونے پر تیار تھا۔ 2010ء سے اب تک میں 12 نمائشوں میں اپنا کام پیش کر چکی ہوں جن میں سندھ آرٹ فیسٹیول انڈیا آرٹ فیئر اور آئیگن جیکری نیویارک میں تصاویر اور کسٹمر دونوں کی نمائش ہو چکی ہے۔ میرے کسٹمر کی ایک میرے The Garden Party کو ہر بار پذیرائی ملی۔“

”آپ کی تصاویر دیواروں کے ساتھ ساتھ کسٹمر پر کہانی بیان کرتی ہوئی نظر آتی ہیں، کیا اس طرح کی مصویرانہ پیشکش عوامی مقبولیت حاصل کر سکیں گی؟“

”میرے کسٹمر پر کندہ میری تصاویر داستان گوئی کے فن سے قریب تر ہیں اور





## نور سا اجالا بکھیرتی روشنی

گھریلو آرائش کا بنیادی تصور ہے

کیا آپ کا گھر روشن نظر آتا ہے؟ روشنی سے مراد سورج کی روشنی ہی نہیں لائٹنگ کا وہ سسٹم بھی ہے جو آپ کے گھر کی تعمیر اور پھر اس کی آرائش کرتے وقت سائنسی اور جمالیاتی دونوں پہلوؤں سے قابل توجہ ہوتا ہے۔

برنگ یا دبا ہوا نہ نظر آئے۔ شور و مز میں انٹیریئر ڈیکور ہر پتہوں، دیواروں اور فرنیچر کے ذریعے روشنی بڑھانے کی کوشش کرتے ہیں تاکہ ان کے آئینہ روشنی، واضح رنگ، پرکشش و جاذب نظر معلوم ہوں اور شائقین کے انتخاب میں آسانی اور سہولت ہو۔ آپ بھی اپنے گھر میں ایسی ہی چھوٹی سی کوشش کر کے اسے روشن اور خوشحال بنا سکتی ہیں۔

کچھ گھر قدرتی روشن ہوتے ہیں اور کچھ میں تعمیراتی نقص کی وجہ سے اندھیرا محسوس ہوتا ہے۔ ماہر ترین کاروں کا کہنا ہے ان گھروں کا اندھیرا بھی دور کیا جاسکتا ہے جس آپ کو روشنی کی اچھی ایکسپیکٹیشن ہوتی ہے۔ کمروں کی دیواروں کو جیسے رنگوں میں رنگنا پڑتا ہے اسی طرح لائٹس اور لیمپس رکھتے ہوئے خاصی احتیاط کرنی پڑتی ہے تاکہ آپ نے شور و مز سے جو قیمتی فرنیچر خریدا ہے وہ پھیکا

بچیں

یہاں آپ جنرل لائٹنگ کا انتظام کرتی ہیں کیونکہ آپ کو کھانا پکانا ہے۔ یہ کمرہ جتنا روشن ہوگا آپ کو اسی قدر مصالحوں کا پتہ چلے گا۔ اشیاء کی روشنی کا صحیح اندازہ بھی روشنی میں ہوتا ہے۔ کینٹین میں کہیں حشرات پیدا ہو گئے اس کا خیال بھی آپ ہی کو رکھنا ہے۔ ڈیکور لائٹس یہاں بھی آویزاں کی جاسکتی ہیں عام طور پر تعمیرات کے ماہرین مارکیٹنگ اور سیلز کے نقطہ نظر سے کچن میں ڈیکور لائٹس لگواتے ہیں تاکہ یہ کمرہ خاتون خانہ کو لہجائے۔ خاص طور پر آج کل ڈیزائنرز کچن میں یہ آرائشی عنصر لازماً شامل کرتے ہیں۔

### اسپاٹ لائٹس

فینسی لائٹس اور فانوس کے ساتھ ساتھ اسپاٹ لائٹس بھی لگوائی جاسکتی ہیں۔ روشنی کی تقسیم میں اگر آپ گھریلو کمرے کے کسی ایک مخصوص حصے کو روشن رکھنا چاہیں یا کسی ایک گوشے کو زیادہ دلچسپ انداز سے گویا بنانی لائٹ کرنا چاہیں تو اسپاٹ لائٹس موثر ذریعہ ہیں۔

### کورڈ اور سیڑھیاں

یہاں براہ راست لیمپ آویزاں کیا جائے تو بہتر ہے چاہے وہ اندر جی سیور ہو۔ سیڑھیاں چڑھتے اترتے وقت مناسب حد تک روشنی درکار ہوتی ہے خصوصاً بزرگوں اور بچوں کے آنے جانے کے لئے یہ سہولت ہم پہنچانی ضروری ہے۔ کورڈ اور سیڑھیاں والی لائٹس ہی بہتر ہوتی ہیں مگر انہیں لگواتے وقت خیال رکھنا چاہئے کہ ان کی روشنی ہر طرف مناسب حد تک پھیل رہی ہو۔ دیوار کے بالمتبادل دوسری دیوار پر بھی اس کا عکس پڑنا ضروری ہے تاکہ مہمانوں کی آمد پر گھر کا کورڈ روشن اور وسیع تر متاثر کے ساتھ واضح ہو جائے۔



### واش رومز

یہاں آپ کو آئینے کے اوپر روشنی درکار ہوتی ہے تاکہ چہرہ اور بال واضح طور پر نظر آسکیں۔ یہاں اسپاٹ لائٹس نہیں لگائی جاتیں۔ یہاں روشنی درکار ہوتی ہے۔ سائے یا چھائوں کی ضرورت نہیں ہوتی۔



### فینسی لائٹس اور فانوس

بہت سے لوگ اب پسند نہیں کرتے لیکن اگر کسی ایک کمرے میں آپ کے خاندان کو ایسی ہی فینسی لائٹس پسند آ رہی ہوں تو ضرور نصب کر دئیے۔ یہ تقریبات کے موقع پر روشنی کی باقی ہیں اور بہت زیادہ تابناک تاثیر دیتی ہیں۔ آپ کو مرکزی اور فیلی و دونوں پہلوؤں سے روشنی کے پھیلاؤ کا خیال رکھنا ہوتا ہے۔



### لوٹک روم

یعنی مرکزی نشست گاہ میں کچھ جیسی اور کچھ تیز روشنیاں بھائی لگتی ہیں۔ یہ خاص کمرہ ہوتا ہے یہاں اگر آپ فالس سیلنگ کے اندر انرجی سیورز نصب کرواتی ہیں تو احتیاط کیجئے یہ بہتر روشنی سے زیادہ آرائشی مقاصد پورے کرتی ہیں۔ اس مسئلے کا ایک حل مرکزی صوفے یا کاؤچ کے دائیں اور بائیں جانب ٹیبل لیمپس رکھ کر نکال سکتی ہیں۔ اگر ٹیبل لیمپس میں سفید رو دھیا روشنی کے بلب نہ لگائیں تو بہتر ہے۔ یاد رکھیں کہ سفید روشنی دفاتر کے لئے موزوں ہوتی ہے جہاں آپ کو لکھنے پڑھنے میں ایسی ہی روشنی مدد دیتی ہے۔



### بید روم

یہاں آپ آرام کرنے جاتے ہیں لہذا یہاں مدھم اور چلی روشنی بہتر رہتی ہے۔ اسپاٹ لائٹس یہاں بھی لگوائی جاسکتی ہیں۔ گویا جیسی اور سیکنڈری لائٹس اس کمرے کی اولین ضرورت ہوتی ہیں۔





## کوننگ اور گھرداری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

شروع کیجئے۔ ہفت میں کم از کم دو مرتبہ سروس نارمل یا زیتون میں جو بھی دستیاب ہو وہ تیل صاف دھلے ہوئے بالوں میں لگائیں۔ کم از کم ایک سے دو گھنٹہ کے بعد معمول کے مطابق شیمپو اور کنڈیشننگ کریں۔ جسم میں پانی کی کمی نہ ہونے دیں۔ گاجر چھند راور تازہ ہزیوں سے تیار کی گئی سلا ضرور شامل کر لیں۔ پوری ٹینڈلیں بہت اچھے نتائج حاصل ہونگے۔

ہم نے گھر پر پردے دھوئے تھے اس کے بعد برسات ہو گئی اور کئی روز تک وہ خشک نہ ہو سکے اب خشک تو ہو گئے ہیں لیکن ان میں سیلن کی ہیک باقی رہ گئی ہے۔ زیادہ دن دھوپ بھی نہیں لگا سکتے کیونکہ



ان کا رنگ خراب ہونے کا اندیشہ ہے برائے مہربانی رہنمائی فرمادیں کہ یہ مسئلہ کیسے حل کیا جائے؟  
نعیمہ الیاس... روہڑی  
کچھ محنت کرنا ہوگی آپ کا مسئلہ ضرور حل ہو جائے گا۔  
جب موسم سازگار ہو یعنی برسات کا امکان نہ ہو تو پردوں کو دوبارہ دھولیں۔ تیسری مرتبہ صاف پانی سے کھانگالنے کے بعد میٹھا سوڈا ملے ہوئے پانی میں بھگو دیں۔ آدھے گھنٹے کے لئے ٹانگ دیں۔ سیلن کی تمام ہیک زائل ہو جائے گی۔

پکاتے وقت نہاری جل گئی تھی۔ جلی ہوئی دیکھی کو صاف کرنے کا کوئی طریقہ ہو تو بتادیں بہت کوشش کے بعد بھی صاف نہیں ہو پارہی؟



آصفہ لطیف... بونیر  
جلی ہوئی دیکھی کو چولہے پر رکھیں اور اس میں پانی بھر دیں اور پیاز کے باریک والے خشک چھلکے اتار کر شامل کر دیں اگر دیکھی کا سائز بہت بڑا ہے تو کم از کم 10-8 عدد پیاز پر سے باریک چھلکا اتار کر شامل کریں اور بالکل ہلکی آگ پر پکے دیں۔ ڈھکن ضرور ڈھانپیں اور آدھ سے ایک گھنٹہ بعد چولہا بند کر دیں۔ جب پانی نیم گرم رہ جائے تو کسی جگہ یا لگ کی مدد سے اس پانی کو سنک میں چھلکی رکھ کر اس میں انڈلی جا میں تاکہ پیاز کے چھلکے ڈرین بند نہ کر دیں۔ خالی دیکھی کو چولہے سے اتار کر فوراً چھج کی مدد سے صاف کریں اور معمول کے مطابق کھانگال کر صاف کر لیں۔ بہت آسان طریقہ ہے یاد رہے چھلکا اتارنے کے بعد پیاز کو یا تو کھانے میں استعمال کر لیں اور فوری ضرورت نہ ہو تو موٹے پلاسٹک کے بیک میں محفوظ کر لیں اس کا منہ مضبوطی سے باندھ کر فریج میں رکھ دیں پیاز کی خوشبو باہر نہ آئے پھر بھی تھوڑا سا میٹھا سوڈا فریج میں رکھ دیں اس طرح پیاز کی مہک دیگر غذاؤں میں شامل نہیں ہوگی۔



میری ناک پر بہت زیادہ بلیک ہیڈز ہیں ہر ہفتہ انہیں صاف کرتی ہوں بہت تکلیف ہوتی ہے پھر دوبارہ آ جاتے ہیں کیا یہ کبھی ختم نہیں ہو سکتے۔ پلیز ہمیشہ کی طرح اچھا سا مشورہ عنایت فرمائیں؟  
صائمہ خشک... ساہیوال  
مایوسی کی بات نہیں ہے بعض افراد کو یہ مسئلہ طویل

میں بالکل صحیح مقدار میں اجزاء کی پیمائش کرتی ہوں لیکن پھر بھی اسکو ز چھو لئے نہیں اس کا حل اور وجہ دونوں بتادیں؟



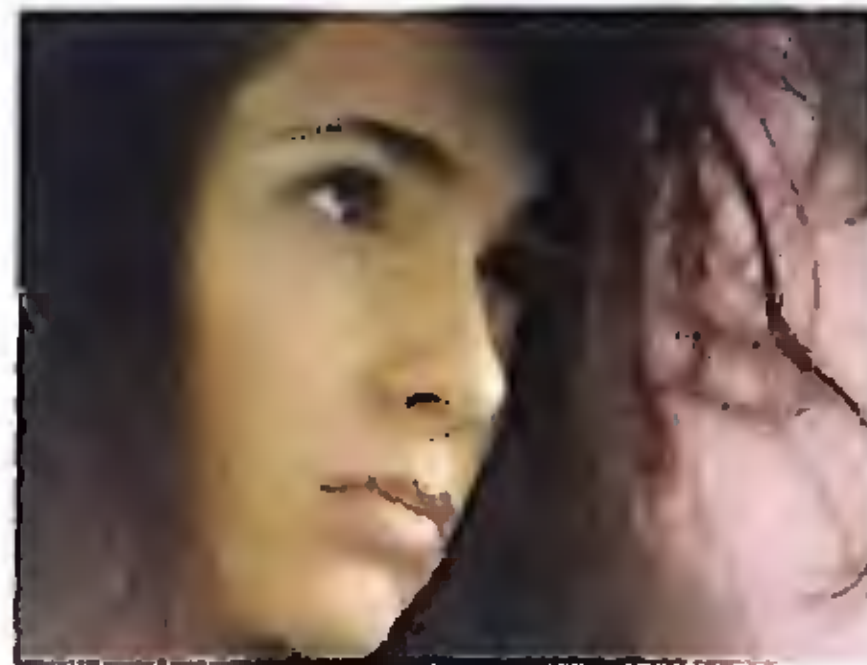
بہترین اسکو ز تیار کرنے کے لئے اجزاء کی درست مقدار کے ساتھ میدے کا تازہ ہونا بھی ضروری ہے۔ ممکن ہو تو میدہ فریج میں رکھا کیجئے۔ ڈوبانے کے لئے نیم گرم دودھ استعمال کیجئے۔ خشک اجزاء کو پہلے اچھی طرح مکس کریں اور اس کے بعد ٹھنڈا مکھن پھونکے پھونکے ٹکڑوں میں کاٹ کر شامل کریں۔ دودھ یا کریم جو بھی استعمال کریں مقدار کی پیمائش کے بعد فوراً مت شامل کریں۔ بلکہ تھوڑا تھوڑا کر کے حسب ضرورت شامل کریں۔ میدے کی کوالٹی کی وجہ سے کبھی کم کریم یا دودھ بھی کافی رہتا ہے۔ زیادہ مقدار میں شامل کر دیا جائے تو آمیزہ خراب ہو جاتا ہے اب اس میں اوپر سے خشک میدہ شامل کریں اور ٹھیک کرنے کی کوشش کریں تو اسکو ز سخت ہو جاتے ہیں۔ ڈوکی تیار کر کے کم از کم ہاتھ لگائیں۔ میسنری کٹریا کاٹنے کی مدد سے تیار کریں۔ ڈو کو بیلن سے ٹیس ٹیلیں بلکہ ہلکے ہاتھ سے معمولی سا پھیلا کر پلاسٹک یا تیز نافٹ سے کاٹیں۔ اگر کنز استعمال کر رہی ہیں تو اسے ہرگز نوٹس مت کیجئے ایسا کرنے سے کنارے جڑ جاتے ہیں جو کہ ان کے پھولنے میں رکاوٹ پیدا کرتے ہیں۔ ان احتیاط پر عمل کر کے آپ بہترین اسکو ز تیار کر سکتی ہیں۔

سوئی کپڑوں پر سے چائے کا داغ صاف کرنے کا طریقہ بتادیں؟

انعم ملک... حیدرآباد  
چائے کا داغ کپڑے پر لگ جائے تو فوراً ٹھنڈے یا کم از کم سادہ پانی سے دھولیں۔ اس طرح وہ کچا نہیں ہوتا لیکن ایسے داغ جو کہ خشک ہو جاتے ہوں تو کپڑے کو ٹھنڈے پانی میں بھگو دیں۔ زیادہ بہتر یہ ہے کہ اس پانی میں برف کے کیوبز بھی شامل کر دیے جائیں۔ کچھ دیر بعد متاثرہ حصہ کونز سے ملیں۔ اگر نشان باقی ہے تو پھر اس پر احتیاط کے ساتھ نمک ملیں۔ ٹھنڈے پانی سے کھٹکالیں۔ آخر میں معمول کے مطابق کپڑے دھونے کے ڈرنجٹ سے دھونے کے بعد سایہ دار جگہ پر خشک کر لیں۔



میرے بال بکھرے رہتے ہیں ان میں چمک نہیں رہی کوئی گھریلو ٹونک بتادیں؟ میمونہ لیاقت... رحیم یار خان  
تیز ہوا سردی اور دھوپ وہ عوامل ہیں جن کی وجہ سے یہ شکایت ہو سکتی ہے لہذا ایسی صورتحال میں جتنا ممکن ہو بالوں کو سوئی دوپٹے یا اسکارف سے ڈھانپ کر رکھیں۔



اس کے علاوہ شیمپو اور کنڈیشنر پر توجہ دیں کہیں ایسا تو نہیں کہ ان میں سے کوئی چیز آپ کو موافق نہ ہو۔ لہذا معیاری اور ایسی مصنوعات کا انتخاب کریں جو کہ آپ کے بالوں کی ناپ سے مطابقت رکھتی ہوں۔ کنگھے کو تھوڑے سے دودھ میں بھگو کر نرمی سے بالوں میں پھیریں۔ یہ عمل ہمیشہ بالوں کی ٹیس سے



مجھے تحفہ میں بہت خوبصورت مٹل کا سوٹ ملا ہے اس کے ایک جانب مٹل اور دوسری جانب جری جیسا کپڑا ہے، اس کو سنے بیٹھی تو اس پر سلائی مشین نہیں چل رہی، دوسرے سوٹی اور ریشمی کپڑوں پر سلائی کر کے دیکھی تو بالکل صحیح سلائی ہو رہی ہے، جری پر چند ٹانگے درست آ رہے ہیں اور آگے سلائی نہیں ہو پارہی اب اس سوٹ کو کیسے سی سکوں گی امید ہے کہ اس سلسلہ میں آپ ضرور میری مدد کریں گی؟ صوفیہ شاداب... اسلام آباد



عوماً جری پر کھریلو سلائی مشین سے سلائی نہیں ہو پاتی اسی وجہ سے خواتین اس کپڑے کو خریدنا پسند نہیں کرتیں لیکن اس کا حل بالکل موجود ہے۔ ایک تو یہ کہ جہاں جہاں آپ کو سلائی کرنی ہے وہاں دو دو انچ کاغذ کی پٹیاں رکھتی جائیں اور ان پر سلائی کرتی جائیں اس طریقہ کار میں توجہ اور محنت درکار ہے۔

دوسرا حل زیادہ بہتر اور قدر آسان ہے اور وہ یہ کہ جری کے کپڑے کی سلائی کیلئے اچھی کپنی کی گیارہ یا نو نمبر کی سلائی مشین کی سوئی استعمال کیجئے۔ نو نمبر کی سوئی زیادہ بہتر ہے اگر دستیاب نہ ہو یا پھر کپڑا سوٹا ہو تو گیارہ نمبر کی سوئی اس کا بہترین متبادل ہے جو کہ ذرا زیادہ ہولت سے بازار میں مل بھی جاتی ہے۔ امید ہے کہ اب آپ پسندیدہ سوٹ با آسانی سی کر زیب تن کر سکیں گی۔

## Tip of the month Contest کے نتائج

### ونرز ٹپ

اس کوٹیسٹ میں پہلی پوزیشن مسز حبیب الرحمن (خانم) نے حاصل کی جو بیٹیوں کے خاتے کے لئے ان کے راستے میں پس ہوئی ہلدی چمڑک دی جائے تو چند سیکنڈ میں یہ غائب ہو جاتی ہیں اس ماہ کے کوٹیسٹ میں ماریہ ایوب۔ ملتان اور آمنہ انصاری۔ فیصل آباد نراپ قرار پائیں۔ آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ



Helpline : 0800-32532

Mailing Address: P.O. Box 3660, Karachi, Pakistan

Email Address : dalda.advisory@daldafoods.com

Website : www.daldafoods.com

عرصہ تک لاحق رہتا ہے۔ آپ جلد کے ڈاکٹر سے معائنہ کروائیں اور ان کی ہدایات پر عمل کریں۔ انہیں صاف کرنے کا آسان طریقہ پیش خدمت ہے۔ منہ ہاتھ دھونے کے بعد چہرے کو گرم پانی سے چند منٹ بھاپ دیں اس طرح مسامات میں موجود گرد و غبار بھی باہر آ جائے گا اور ان میں موجود جھجکی ہوئی چکنائی بھی نرم ہو جائے گی اب چہرے کو صاف اور نرم تو لیتے صاف کر لیں اور معمول کے مطابق بلیک ہیڈ صاف کر لیں۔ جب چہرے کا درجہ حرارت کم ہو جائے تو ٹھنڈے پانی سے دھوئیں اور آخر میں ایک چائے کے چمچ کی مقدار میں انڈے کی سفیدی میں دو قطرے لیہوں کا رس ملا کر متاثرہ حصہ پر لگائیں خشک ہونے پر ٹھنڈے پانی سے منہ دھوئیں۔ انڈے کی سفیدی کا ماسک پورے چہرے پر بھی لگایا جاسکتا ہے آنکھوں کے گرد لگانے سے گریز کریں۔

میرے پاس ویکویم کلیئر نہیں ہے لاؤنج کا کارپٹ بہت جلدی خراب ہو جاتا ہے بار بار تبدیل کرنا بھی ممکن نہیں۔ خاص کر بچے باہر سے آتے ہیں تو ان کے جوتوں کے ساتھ بہت گرد آتی ہے۔ بار بار صاف کرتی ہوں لیکن جب بھی مہمان آتے ہیں وہاں گرد موجود ہوتی ہے اس پر مجھے بہت غصہ آتا ہے اور بھی کام کرنے ہوتے ہیں کوئی فوری اور آسان حل بتا دیں؟ مجیرہ یوسف... لاہور

اکثر خواتین اس مسئلہ کا شکار نظر آتی ہیں۔ اس کا حل یہ ہے کہ لاؤنج یا جن مقامات پر آمد و رفت زیادہ ہے وہاں کارپٹ صاف کرنے کے بعد سوٹی چادر بچھا دیا کیجئے۔

مہمانوں کی آمد پر ڈور بیل سننے کے بعد ہی آپ آسانی سے چادر کو پلٹ کر بٹا دیں۔ صاف سترے کارپٹ کے ساتھ مہمانوں کا خیر مقدم کریں۔ جوت کے بنے ہوئے ڈور میٹ دہلیز پر بچھائیں اور بچوں کو زری سے سکھائیں کہ جوتے ان پر صاف کرتے ہوئے گھر میں داخل ہوں۔ کچھ ہی عرصہ کی بات ہے بڑے ہو جائیں گے تو سب سیکھ لیں گے۔ بچوں کے گھر میں اکثر اس قسم کے مسائل ہوتے ہیں۔ انہیں خوش اسلوبی سے حل کر لیا جائے تو بہت اچھی بات ہے۔ آپ کے لئے ایک خصوصی مشورہ ہے کہ غصہ کو برواشت کر لیا جائے تو صحت اور ماحول دونوں اچھے رہتے ہیں بصورت دیگر صورتحال اس کے برعکس ہو جاتی ہے۔ آپ کی گھر داری کے مسائل کے حل کے لئے ہم ہمہ تن مصروف ہیں۔ مشورہ کرتی رہیں اور خوش رہیں۔



مٹل کی جائے نمازیں سبھی پسند کرتے ہیں لیکن یہ دیر پا نہیں ہوتی چند ایک مرتبہ کی دھلائی کے بعد ان کے کناروں میں خم پڑ جاتے ہیں اور وہاں سے ریشہ نکل کر انہیں خراب کر دیتے ہیں۔ انہیں طویل عرصہ تک اچھی حالت میں رکھنے کا کیا طریقہ ہے؟ روبینہ حق... راولپنڈی

ہر نئی جائے نماز میں استعمال سے قبل پانی میں بھگو کر شلگ کئے ہوئے سوٹی کپڑے کا استر لگایا جاتا ہے اور کناروں کی سلائی پر کپڑے کی پٹی سلائی مشین کی مدد سے لگائیں اور استر کی جانب فولڈ کر کے سلائی کر دیں۔ بعض خواتین اتنی مہارت سے استر لگاتی ہیں کہ ایک ہی سلائی میں دونوں کام ہو جاتے ہیں۔ علیحدہ پٹی لگانے کی ضرورت ہی نہیں ہوتی۔ بہر حال دیا گیا طریقہ بے حد آسان ہے آپ کی جائے نمازیں طویل عرصہ تک خوبصورت اور درست حالت میں رہیں گی۔



# باغبانی، صبر اور مشکل آزما کام تو ہے مگر...

آج مسئلے سلجھائیں باغبانی کے

نرگس ارشد رضا



کی دکان سے بکسانی مل جاتا ہے۔

”مسئلہ: ہمارے پاس ملتان میں ایک بہت بڑا باغ ہے وہاں ہاتھوں سے گدائی کرتے ہوئے مٹی بہت سخت ہو جاتی ہے کیا پاکستان میں مقامی طور پر بننے والی ٹریکٹر یا Tilling مشین دستیاب ہے جو ایک گھر کے باغ میں فارمنگ کے لئے استعمال کی جاسکے اگر ہاں تو کیا ملتان کی سخت مٹی میں یہ کام کر سکتی ہے؟“

”حل: ایسی مشینیں کافی زیادہ مقدار میں چین سے منگوائی جاتی ہیں جو زمین کو پتھروں سے صاف رکھنے میں مدد دیتی ہیں اور یہ پاکستان میں ہر جگہ آسانی سے مل جاتی ہے اگر آپ اس کا پراپر استعمال کریں گی اور اس کی دیکھ بھال کریں گی تو یہ کافی لمبے عرصے تک قابل استعمال ہو سکتی ہے۔“



روشنی کا ٹھیک طرح سے نہ پہنچنا واقعی ایک مسئلہ ہے۔ اس پودے کی مٹی بدل کے دیکھا جائے اور اچھی کھاد ڈالی جائے اور کھلائے ہوئے پودوں کو ایسی جگہ رکھا جائے جہاں کم روشنی ہو اور اس کے علاوہ اکثر پانی دیا جائے تو یہ پودا ایک بار پھر زندہ ہو سکتا ہے۔“



”مسئلہ: انار کے درخت پر کتنی دیر بعد پھل آنے لگتا ہے؟“

”حل: اگر آپ کے پاس انار کے تین درخت ہوں اور ان میں سے کسی پر پھل نہ آئے یا کسی ایک پر پھل آجائے تو اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ ابھی Immature Size پر ہے۔ اسی لئے وہ ابھی کسی بھی مقدار میں پھل دینے کے لئے تیار نہیں۔ اگر ایسا ہے تو یاد رکھنے کی بات یہ ہے کہ کسی بھی درخت یا پودے کو اس کی بھرپور اور مکمل خوراک ملنی چاہئے جن میں سرفہرست حسب ضرورت پانی کی خوراک ہے۔ اگر پانی کا ہی خاص خیال رکھا جائے تو اگلے برس اس پر برس بھرے اور مزید اقسام کے انار آنا شروع ہو جائیں گے۔ انار کے درخت کو وہ خوراک فائدہ دیتی ہے جس میں وافر مقدار میں آئرن پایا جاتا ہے اور یہ آئرن مانع شکل میں ملنا چاہئے جو اسے بڑھنے اور تندرست رہنے میں مدد دے گا۔“

”مسئلہ: جلابی نمک یا Epsom salt کیا چیز ہے اور کیا یہ یہاں مل سکتی ہے؟“

”حل: یہ انسانی استعمال کے لئے بھی ہوتا ہے اس میں منرل کمپنڈ کا خزانہ ہے اسے باغبانی میں بھی استعمال کیا جاتا ہے یہ خاص طور پر درخت اور سبزیوں اگانے میں مفید ثابت ہوتا ہے epsom salt کسی بھی فارمیسی

”مسئلہ: پودوں کی خوراک کیسے تیار کی جاسکتی ہے؟“

”جواب: ایسی مٹی جو ایک بار پودے اگانے کے یا کاشت کاری کے کام آچکی ہو اس میں پہلے ہی سے نائٹروجن اور معدنی عناصر موجود ہوتے ہیں کیونکہ وہ پودا جو پہلے ہی اس مٹی میں اگ چکا ہوتا ہے اس نے پہلے ہی یہ قدرتی نمونہ حاصل کر لیا ہوگا نائٹروجن چوں کو بڑھانے اور انہیں ہر ایسا سبز رکھنے میں مدد دیتا ہے جس مٹی میں میگنیشیم، کیلشیم اور آئرن پایا جاتا ہے ان پودوں کی صحت ٹھیک رہتی ہے وہ مضبوط اور بیماری سے دور رہتے ہیں۔ مگر میں بھی پودوں کی خوراک تیار کی جاسکتی ہے اس کے لئے آدھی ہالٹی چھلے ہوئے پتے، گھاس (بغیر بیج کے) استعمال شدہ چائے کی پتی، کچلے ہوئے انڈوں کے چھلکے ڈال کر اس ہالٹی کو پانی سے بھر لیں۔ اس محلول کو چھان کر الگ کر لیں اب ایک حصہ یہ لیکوئیڈ اور نو حصہ پانی ملا کر پودے کی خوراک بنالیں اور روزانہ سات سے دس دلوں تک اپنے پودوں کو یہ خوراک دیتی رہیں یہ سبزیوں جڑی بوٹیوں پھولوں اور درختوں پر استعمال کی جاسکتی ہے پودے کی یہ خوراک تیار ہونے کے بعد ناقابل برداشت بدبو پھیلاتی ہے اس لئے اسے گھر سے دور رکھنا ضروری ہے البتہ جب آپ اسے پودوں میں استعمال کریں تو ایک گھنٹے کے بعد یہ بدبو ختم ہو جاتی ہے۔“

”مسئلہ: Dracaena کے پودے کو کیسے پروان چڑھایا جائے کیونکہ یہ بہت قیمتی ہوتا ہے؟“

”حل: زیادہ پانی دے دینا یا خراب قسم کی مٹی یا پودوں کی کوئی بیماری یا قدرتی





## ترقی کے زینے کیسے کریں عبور؟

10 ٹاپ ٹپس لے جائیں گے ٹاپ پر

ترقی کی خواہش تو یقیناً ہر کسی کو ہی ہوتی ہے مگر کیا محض خواہش ہی کافی ہو سکتی ہے؟ ہر درکنگ و من کو لازمی طور پر ان عوامل سے آگاہ ہونا چاہئے جو اس کے لئے ترقی کی راہیں کھول سکتے ہیں اور ان پر عمل پیرا ہونے کیلئے اپنے کام کے ساتھ جکی اور ایمانداری اور انداز زندگی کے علاوہ کچھ ضروری نہیں۔ کیریئر ایکسپریٹ ڈین شواہل نے اپنی آنے والی کتاب **Promote Yourself: The New Rules For Career Success** جو جلد ہی شائع ہونے والی ہے میں ایسی 12 ٹاپ ٹپس بیان کی ہیں جن کو استعمال کر کے آپ اپنے دفتر کی ہر دلعزیز شخصیت اور اپنے قابل قدر و اہم قرار پاسکتی ہیں۔ ان ٹپس کی روشنی میں اپنے آفس جاب اور اپنی کارکردگی کا جائزہ لیں اور کچھ عرصہ تک ان ٹپس پر عمل کرنے کے بعد دوبارہ اپنے دفتر میں اپنی پوزیشن پر نظر ڈالیں ہمیں یقین ہے اس میں قابل قدر تبدیلی آچکی ہوگی۔

### Tip 8: اپنی آئیڈیل پوزیشن والے افراد سے ملیں

ایسے افراد سے ملاقات جو اس مقام پر ہیں جہاں پہنچنا آپ کی خواہش ہے آپ کو آپ کی منزل سے مزید قریب کر دیتا ہے۔ ایسی ملاقاتیں آپ کو آپ کی خامیاں اور ان افراد کی کامیابیوں کی وجوہات اور خوبیوں سے آگاہ کر دیتی ہیں۔ اب آپ کو خود پر کام کرنا ہے اور اپنی خامیوں پر قابو پاتے ہوئے ان خوبیوں کو ابھارنا ہے جو آپ کو کامیابی کے راستے پر لے جائیں۔ یہ ملاقاتیں آپ کے ذاتی ارتقاء میں انتہائی اہم کردار ادا کر سکتی ہیں مگر اس کے لئے آپ کو اپنی شخصیت کو بالائے طاق رکھتے ہوئے ایک مکمل منصفانہ انداز میں اپنی سرجری اپنے ہی ہاتھوں کرنا ہوگی۔

### Tip 9: مشکلات سے مت گھبرائیں

اگر آپ کو کمپنی میں اپنی موجودہ پوزیشن مناسب نہیں لگ رہی یا آپ اپنی جاب کے ساتھ انصاف نہیں کر پا رہی ہیں تو فیصلہ کرنے میں جلدی مت کریں بجائے اس کے کہ آپ استعفیٰ دے کر نئی ملازمت تلاش کرنے نکل کھڑی ہوں آپ کیلئے زیادہ بہتر ہے کہ آپ اسی کمپنی کے کسی دوسرے شعبہ میں ٹرانسفر کی کوشش کریں ایسا ہونا آپ کیلئے فائدہ مند ہوگا کہ آپ ایک ہی ادارے کے مختلف شعبوں میں کام کا تجربہ حاصل کر سکیں۔ یہ آپ کے کیریئر کو ایک ملٹی ڈائیمنشنل چہرہ دے سکے گا جو آپ کے مستقبل کیلئے بہترین ہوگا۔

### Tip 10: دوسروں کی غلطیوں کی زد میں آنے سے بچیں

اپنا کام بہترین انداز میں انجام دینا ہی آپ کا واحد ہدف ہونا چاہئے کیونکہ مینجمنٹ آپ کو اسی کی ادائیگی کرتی ہے کوشش کریں کہ آپ کا کام دوسروں کی غلطیوں سے متاثر نہ ہو۔ اس کا مطلب یہ نہیں کہ آپ اپنی غلطیاں بھی دوسروں کے سر ڈال دیں۔ آپ کو اپنی غلطیاں تسلیم کرتے ہوئے ان سے سبق سیکھنے کی ضرورت ہے یا دوسرے سیکھتا رہی ہے جو سیکھنا چاہتا ہے۔

### Tip 5: کام کے بورنگ حصہ کو پر لطف بنائیں

ہر کسی کی ملازمت کا کوئی نہ کوئی حصہ اس کی پسند سے بالکل متضاد ہوتا ہے کام کے اس شعبہ کو بیزار کن طریقے سے انجام دینا آپ کے بہت سے اچھے انداز میں کیے گئے کام کا اثر بھی زائل کر دیتا ہے۔ اس معاملہ کو نظر انداز کر دینا کسی طور بھی درست نہیں۔ اس کا واحد حل اس بورنگ کام کو پر لطف بنا کر کرنا ہے جیسا کہ اخراجات کی شیٹ تیار کرنا ہر کسی کو ایک عذاب لگتا ہے لیکن اگر آپ اپنے بچن کی خریداری کی فہرست شوق سے بنا سکتی ہیں تو یہ کیوں نہیں؟ آپ یہ شیٹ بناتے وقت اگر خود کو کمپنی کی مالک تصور کریں جس کی جیب سے یہ ادائیگی ہونی ہے تو یقیناً آپ اس میں لطف ہی نہیں بلکہ احساس ذمہ داری بھی محسوس کریں گی۔

### Tip 6: کام کی وقت پر تکمیل یقینی بنائیں

کسی بھی کام کی اہمیت اس کے مکمل ہونے کے وقت کے ساتھ وابستہ ہوتی ہے۔ بہترین سے بہترین انداز میں بھی کیا ہوا کام اگر وقت گزرنے کے بعد ہوا ہے تو بیکار ہے لہذا آپ کو اپنا شیڈول اسی انداز میں بنانا ہے کہ آپ جس کام کی تکمیل کے لئے جو وقت مقرر کریں وہ کام اس دوران میں مکمل ہو جائے۔ اس مقصد کیلئے آپ کے ٹیبل کیلینڈر پر تمام ٹاسک درج ہونے چاہئیں اور اس کے ساتھ ہر کام کی ڈیڈ لائن سے تین روز قبل کا Reminder بھی آپ کی ڈائری میں سیٹ کر دیں تاکہ آپ کو ہر وقت یاد دہانی ہو سکے۔ یاد رکھیں بعد از مرگ دادیلا والی کوئی تدبیر آپ کے کام نہیں آسکتی یہ صرف پریشانیوں میں اضافہ ہی کر سکتی ہے۔

### Tip 7: تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ اپنی کارکردگی کو

کرنے دیں

کبھی اپنی ترقی یا تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ کسی جاری پراجیکٹ کے دوران نہ کریں بالخصوص جب آپ کا باس آپ کو کسی خاص میٹنگ پر بھیج رہا ہو یا کوئی نیا پراجیکٹ سونپ رہا ہو۔ بہتر ہوگا کہ آپ اس میٹنگ میں بااعتماد طریقے سے شریک ہوں اور کمپنی کے لئے کامیابیاں سمیٹ لائیں۔ آپ کیلئے ترقی اور تنخواہ میں اضافہ کا مطالبہ اگر آپ اپنی کارکردگی کے ذریعے ہونے دیں گے تو یہ آپ کیلئے ہر صورت میں بہترین اور دیرپا ہوگا۔

### Tip 1: اپنے ذمہ داریاں بہترین طریقے سے انجام دیں۔

آپ کے ذہن میں اپنی کمپنی کی بہتری کے لئے لاکھوں اچھے آئیڈیا ہو سکتے ہیں لیکن یہ وقت ان آئیڈیاز پر غور کرنے کا نہیں بلکہ ادارے کی جانب سے آپ کی جاب ڈسکرپشن کے مطابق سوچنی مٹی ذمہ داریوں کو بہترین طریقے سے سرانجام دینے کا ہے۔ یاد رکھیں آپ کی بات میں اسی وقت وزن پیدا ہو گا جب آپ اپنے کام کی ضرورت بن جائیں گے۔

### Tip 2: اپنے باس کا کام آسان کریں

آپ اپنے باس سے کام کے دوران بہت کچھ سیکھتی ہیں اور یہ آپ کے تجربہ میں بھی اضافہ کرتا ہے اس لئے آپ کو اپنے باس کے کام میں آسانی پیدا کرنی چاہئے ایسے کسی پراجیکٹ جس نے آپ کے باس کو پریشان کر رکھا ہے اس میں آپ کی از خود مدد باس کی نظر میں آپ کی قدر و قیمت میں اضافہ کرتی ہے اور آپ کی ترقی کے راستے بھی ہموار کرتی ہے۔ ایسے کسی معاملے میں مدد کیلئے آپ کو رضا کارانہ کردار ادا کرنا ہوگا۔

### Tip 3: اپنی قابلیت اور مہارت میں اضافہ کریں

اگر آپ کسی مخصوص نوعیت کی جاب کر رہی ہیں یا کسی خاص شعبے جیسا کہ انٹرنیٹ سیکوریٹی یا مائیکروسافٹ ایکسل پر کام کی خواہش مند ہیں تو آپ کو اس میں مہارت حاصل کرنا ہوگی۔ اس حوالے سے ایک یا دو کورس آپ کیلئے خاصے معاون ثابت ہو سکتے ہیں ان کورسز پر کی جانے والی وقت اور پیسہ کی سرمایہ کاری آپ کے لئے نقصان دہ نہیں بلکہ آپ کی ترقی کیلئے نہایت معاون ثابت ہوگی۔

### Tip 4: لوگوں کی صلاحیتوں کی قدر کریں اور

انہیں سراہیں

اگر آپ اپنے ساتھ کام کرنے والے لوگوں سے اچھے تعلقات رکھنے میں ناکام ہیں تو آپ ایک بہترین منتظم ہونے کے باوجود ناکامی کا شکار ہو سکتی ہیں۔ آپ کو لوگوں کی صلاحیتوں کی قدر کرنا چاہئے اور انہیں مناسب مواقع پر سراہتے بھی رہنا چاہئے۔ آپ کا اپنے ساتھ کام کرنے والوں کے ساتھ دوستانہ رویہ آپ کو بہت سے مسائل سے محفوظ اور تعاون فراہم کرنے کا سبب بن سکتا ہے۔ آپ کو لوگوں کے ساتھ مثبت رابطے رکھنے چاہئیں اور کمپنی کے پروگرامز میں شرکت کرنی چاہئے۔ یہ دوستانہ روابط آپ کی ترقی میں کلیدی کردار ادا کرتے ہیں کیونکہ جب ہر کوئی آپ کی خوش اخلاقی کا گرویدہ ہوگا تو آپ کی ترقی کی مخالفت کون کرے گا۔





## ”میں کردار کو پہلے اپنے ویژن میں دیکھتی ہوں“ ادا کارہ منشا پاشا

شاہین رشید

آپ ”زندگی گزار ہے“ میرے اپنے دراز اور میری صبح کا ستارہ“ کی مرکزی اداکارہ ہیں۔ میڈیا سائنس میں بیچلر کرنے اور ”زیسٹ“ یونیورسٹی سے اسکالرشپ لے کر امریکہ میں تعلیم حاصل کرنے والی فنکارہ منشا پاشا اداکاری کی فیلڈ میں اپنے آپ کو منوانے کی لگن میں مصروف ہیں اور کیریئر کے آغاز ہی میں کافی اچھے کردار کر کے اپنے آپ کو شو بیز کی فیلڈ میں معروف کر لیا ہے۔

منشا پاشا 19 اکتوبر 1987ء میں حیدرآباد میں پیدا ہوئیں ان کی تین بڑی بہنیں ہیں ان میں ایک بہن وکالت کے شعبے سے وابستہ ہیں ایک ڈاکٹر ہیں اور ایک ٹیگر ہیں جبکہ منشا نے اپنے لئے اس فیلڈ کو پسند کیا۔ میڈیا سائنس میں گریجویشن کرنے کے بعد کچھ عرصہ موٹل پروڈکشن میں کام کیا۔ کام کے دوران ہی اداکاری کی آفرز ہوئیں تو جاب چھوڑ کر اداکاری کی جانب آ گئی اور اب تک تقریباً 6 سیریز اور 15 کے قریب کمرشلز کر چکی ہیں۔ کچھ ڈرامے اور کمرشلز کے لئے بات چیت جاری ہے۔ منشا پاشا کا پہلا ڈرامہ سیریل ”زندگی گزار ہے“ تھا اس کے علاوہ میری صبح کا ستارہ میرے اپنے اور دراز نے بہت مقبولیت حاصل کی۔  
ان سے حال احوال کے بعد ہم نے پوچھا...

”کیا ڈرامے انسان کی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں یا کیا لوگ ڈراموں کو سرسری لیتے ہیں یا کچھ سیکھتے بھی ہیں؟“  
”جی بالکل! ہمارے ڈرامے انسانی زندگی پر اثر انداز ہوتے ہیں کیونکہ ان کی کہانیاں اس معاشرے کی اور ہمارے ارد گرد بسنے والوں کی ہی ہوتی ہیں اور جب انسان کو ان کہانیوں میں اپنا عکس نظر آتا ہے تو سمجھے کہ وہ بہت کچھ سیکھتا بھی ہے۔ ڈرامہ تفریح کے ساتھ ساتھ اصلاح کا ذریعہ بھی ہے۔ اگر لوگ سمجھیں تو اور ڈرامے تو خاص طور پر خواتین پر ہی ہوتے ہیں ان خواتین کے لئے جو کسی بھی وجہ سے گھر سے باہر نہیں نکل سکتیں تو ان کے لئے یہی ایک تفریح کا ذریعہ ہوتا ہے۔“

”آپ کے ہر ڈرامے کا کردار پہلے ڈرامہ سے خاصا مختلف ہوتا ہے تو کردار لیتے وقت کن باتوں کو مد نظر رکھتی ہیں؟“  
”میں یہ نہیں دیکھتی کہ کردار ٹیکو ہے یا پازینو میں یہ دیکھتی ہوں کہ کردار کتنا پادریل ہے اداکاری کی کتنی منجائش ہے۔“

”کوئی کردار ادا کرتے ہوئے مشکل ہوئی؟“

”مجھے تو دل ہی وہ پسند آتے ہیں جو مشکل ہوں کیونکہ مشکل رول کو حقیقت کا رنگ دینا ہی ایک چیلنجنگ جاب ہوتی ہے۔“





## آپ کی چھوٹی چھوٹی باتیں...

”صبح اٹھ کر پہلی طلب؟“

”پانی اور ناشتہ۔“

”وقت پر کھانا نہ ملے تو؟“

”چڑی ہو جاتی ہوں۔“

”سینما میں پہلی فلم کوئی دیکھی تھی؟“

”جراںک پارک‘ تب میں کافی چھوٹی تھی۔“

”شہرت مسئلہ بنی؟“

”کبھی نہیں لیکن اگر آپ اسے سر پر چڑھائیں گے تب مسئلہ بنے گی۔“

”اپنے سرہانے کیا رکھتی ہیں؟“

”لیپ ٹاپ‘ فون‘ کتاب‘ لیپ اور چارجر۔“

یہی نہیں ہے۔ ہاں ہر وقت ہنسنے ہنسانے والی لڑکی نہیں ہوں‘ تھوڑی سنجیدہ بھی ہوں۔ اکثر ویڈیو ڈراموں سے اپنے کام پورے کرتی ہوں اور فکایت کا موقع بھی کم سے کم دیتی ہوں۔“

”گھر کو کتنا وقت دیتی ہیں؟“

”جتنا ممکن ہوتا ہے اپنا شوٹ کا شیڈول ایسے بناتی ہوں کہ رات کو بلکہ شام کو گھر پہنچ جاؤں۔ اس لئے کام بھی کم کرتی ہوں کہ مجھے گھر کی ذمہ داریوں کا احساس ہے۔ وقت کی بہت پابندی کرتی ہوں۔“

”کیا زندگی میں جو چاہا ملا؟“

”الحمد للہ! میں ہر وقت رب کا شکر ادا کرنے والی لڑکی ہوں جو چاہا اللہ نے مجھے دیا ہے۔“

تو ان سے ہوتا ہے۔“

”آپ کے کام کی تعریف تو ہوتی ہی ہوگی اور تنقید؟“

”وہ بھی ہوتی ہے مگر بہت کم لیکن میرا خیال ہے کہ تنقید زیادہ ہونی چاہئے اس سے کچھ سیکھنے اور سمجھنے کا موقع ملتا ہے تعریف تو ہر کوئی کر دیتا ہے یہ کوئی نئی بات ہے۔“

”فلم انڈسٹری کے لئے کیا سوچتی ہیں؟“

”اس کی ترقی کے لئے دعا گو ہوں پہلے سے حالات بہت بہتر ہیں اگر آپ کا مطلب اس انڈسٹری میں میرے جانے کا ہے تو ابھی ایسا کچھ نہیں سوچا‘ آخر آئی تو سوچوں گی۔“

”ازدواجی زندگی کیسی گزر رہی ہے شادی کو کتنا عرصہ گزر گیا؟“

”جی الحمد للہ بہت اچھی گزر رہی ہے ماشاء اللہ سے 2 سال ہو گئے ہیں شادی کو۔ سب کچھ سیت چل رہا ہے۔“

”شادی شدہ عورت کی بڑی ذمہ داری ہوتی ہے اپنی فیملی سے فرصت مل جاتی ہے گھر داری کی؟“

”جی ہاں بالکل مل جاتی ہے میری پہلی ترجیح میرا گھر اور میرا شوہر ہے کام تو شوق کی خاطر کرتی ہوں کوئی مجبوری نہیں ہے۔“

”کوکنگ خود کرتی ہیں یا تیار مصالحوں سے مدد لیتی ہیں؟“

”کوکنگ خود کرتی ہوں نہ مصالحوں سے مدد لیتی ہوں نہ کوکنگ چمچل سے۔ میں نے باقاعدہ سیکھا ہے۔ اچھے اور لذیذ نہ صرف دیکھی کھانے پکاتی ہوں بلکہ غیر ملکی کھانے بھی بہت اچھے پکالتی ہوں اور ہاں اپنے میاں صاحب کے بھی سارے کام خود کرتی ہوں۔“

”دن منانا کیسا لگتا ہے؟“

”کونسا دن؟ مجھے تو ہر دن منانا اچھا لگتا ہے خواہ وہ مدرز ڈے ہو ویلنٹائنز ڈے ہو یا کوئی تہوار ہو۔ ہر دن منانا اچھا لگتا ہے اور تجھے تعارف بھی دینے چاہئیں۔ ہمارے یہاں کے لوگوں کی سوچ بہت محدود ہے۔ ہر بات کو غلط انداز میں سوچتے ہیں اور لوگوں کو بھی غلط بات پر اکساتے ہیں بہت نیکیو سوچتے ہیں لوگوں کی۔“

”مزاج کیسی ہیں آپ؟ اگر آپ اپنا تعارف کرائیں تو“

”کن الفاظ میں کرائیں گی؟“

”مجھ سے میری رائے پوچھیں تو میں کافی فرینڈلی ہوں غصہ کم آتا ہے بلکہ آتا

”حقیقت کارنگ دینے کے لئے کن چیزوں پر فوکس ہوتی ہیں؟“

”میں جانتی ہوں کہ خواہ مخواہ میں رول نہ بن سکیں ہمارا ویٹک بہت سچیقت پر مبنی ہوں۔ بیکو میں اتنا بھی بیکو نہ ہو جائیں کہ انسان شیطان لگنے لگے مثلاً میرے اپنے اور منج کا ستارہ میں میرا بیکو رول تھا مگر کسی کو مجھ سے نفرت نہیں ہوئی۔ ہمزین اور ویٹک رول بھی ایسے ہوں کہ انسان انسان لگے فرشتہ نہ لگے کیونکہ سچی دنیا میں نہ کوئی شیطان ہوتا ہے اور نہ ہی فرشتہ۔“

”کبھی ایک جیسے کردار آفر ہوئے؟“

”بالکل ہوئے مگر میں اپنے کرداروں کو یاد رکھتی ہوں اور کبھی بھی کوئی کردار ایسا نہیں لیتی Repetitive ہو رہا ہو۔ مجھے یاد ہے کہ جب میں نے اپنا پہلا سیریل زندگی گزار ہے میں بہن کا رول کیا تو مجھے یکے بعد دیگرے بہن کے ہی رول آفر ہونے لگے تو میں نے انکار کر دیا کہ اگر ایک کردار اچھا ہو گیا ہے تو ویسے ہی رول بار بار کر کے اس رول کی اہمیت کو کم کیوں کر دوں۔ کردار کو پہلے اپنے ویژن میں دیکھتی ہوں پھر کرنے کی حامی بھرتی ہوں۔“

”پیسر زندگی کے لئے بہت ضروری ہے کام سے پہلے پیسے کو بھی مد نظر رکھتی ہیں؟“

”بالکل رکھتی ہوں مگر پہلی ترجیح ڈائریکٹر اور کردار ہے اور کمرشلز کے لئے بھی دیکھتی ہوں کہ پروڈکٹ کیا ہے اور ڈائریکٹر کون ہے اور ایڈورٹائزنگ ایجنسی کونسی ہے کیونکہ سب کچھ پیسہ نہیں ہوتا پیسہ میری ثانوی ترجیح ہے اولین نہیں۔“

”پلاننگ کے ساتھ کام کرتی ہیں یا اللہ تو کل؟“

”میرا اپنا نظریہ یہ ہے کہ اگر مستقبل پر بہت زیادہ توجہ کر دی جائے تو پھر حال خراب ہو جاتا ہے اور حال پر دھیان نہیں رہتا۔ پلان کرتی ہوں مگر دور کی کوڑی نہیں دیکھتی۔“

”ہمارے ڈراموں میں گلیمر‘ فیشن‘ بڑے بڑے محل نما گھر‘ ہر وقت میک اپ میں لدی لڑکیاں‘ کچھ زیادہ ہی نہیں ہو گئیں؟“

”نہیں ایسا نہ کہیں ہمارے ڈراموں میں ہر طبقے کی کہانی پیش کی جاتی ہے بڑے بڑے محلوں کی بھی اور چھوٹے چھوٹے گھروں کی بھی۔ آپ کو زندگی گزار ہے اور منج کا ستارہ تو یاد ہی ہوتے۔ کہاں تھا گلیمر ایک غریب گھراور ایک پر گھرا نہ۔ سب ملا جلا تھا۔ وراڈ دیکھ لیں یہ بھی امیر غریب کی اسٹوری ہے تو میں سمجھتی ہوں کہ ہمارے ڈراموں میں ہر رنگ ہوتا ہے اور بڑے



## غزل اس نے چھٹری

نعیم ابرار

ہر تعلق کو اب بھایا جائے  
 رزم کو کس طرح رلایا جائے  
 شکر ہے ایک سال اور گیا  
 اب نئے سال کو منایا جائے  
 دردِ غم اپنا تو مقدر ہے  
 آئیے صبر آزمایا جائے  
 سال نو تجھ کو ہم مبارک ہوں  
 تیری جانب سے کیک لایا جائے

نجمہ خان

مرا دل میرے اندر رقص میں ہے  
 تو باہر سارا منظر رقص میں ہے  
 ابھی تو پاؤں ہی رکھا ہے اس میں  
 ابھی سے کیوں سمندر رقص میں ہے  
 نزول شعر کا نشہ تو دیکھو  
 کہ شاعر شعر دیکھ کر رقص میں ہے  
 تصور نے تراشا جب سے اس کو  
 جہی سے دل کا آذر رقص میں ہے  
 ہے میر و غالب و حافظ کا شیدا  
 جو شاعر میرے اندر رقص میں ہے  
 نشاطِ زندگی ہے دید اس کی  
 سو دل بھی اس سے مل کر رقص میں ہے  
 کرنِ تعبیر کی آئی نظر کیا  
 مرے خوابوں کا پیکر رقص میں ہے  
 میں اپنے آپ میں یوں گم ہوں نجمہ  
 کوئی جیسے قلندر رقص میں ہے

جاذب قریشی

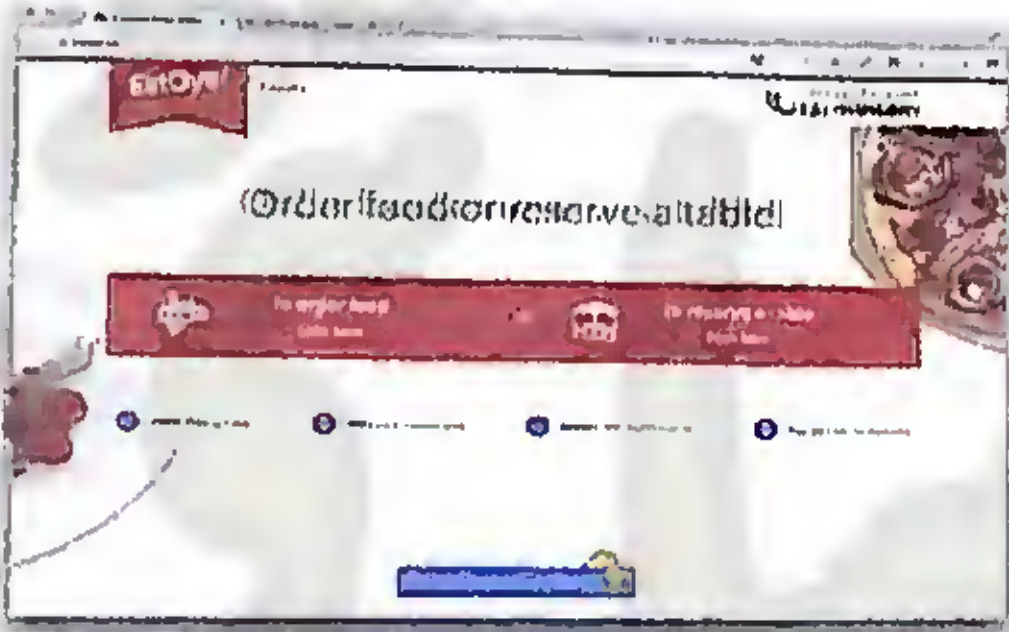
نیا سفر ہے نئی خواہشوں کا موسم ہے  
 بچھی ہے دھوپ مگر بارشوں کا موسم ہے  
 سماعت آئی ہے شہنائیوں کا باغ لئے  
 دعائیں اتری ہیں ہاتھوں میں دوچراغ لئے  
 خدا کرے کہ مہکتے رہیں یہ تازہ گلاب  
 یہ چہرے نکلتے ہیں یہ رنگ و نکس  
 خدا کرے کہ نہ ٹوٹے محبتوں کا رقص  
 خدا کرے کہ کوئی درمیاں نہ آنے پائے  
 یقیں کے گھر میں کوئی بدگماں نہ آنے پائے  
 کبھی نہ توڑ سکے کوئی تیلیوں کا حصار  
 کہ جگنوؤں کا اجالا رہے ستارہ دار  
 سب صداؤں سے آئے مہک بہاراں کی  
 کہ گفتگو میں رہیں نرمیاں دل و جاں کی



## نئے پرانے ریسٹوران...

کھانوں کے پر لطف ذائقے

2014ء کا سورج ڈھل رہا ہے۔ ہم یادوں کی شمع جلائے کچھ اچھے اچھے ذائقے دار کھانے پیش کرنے والے ریسٹورانوں کا ذکر کرنے بیٹھے ہیں۔ ہمارے کئی ریسٹوران جدید مغربی آرائش اور کھانوں کو پورے لوازمات کے ساتھ پیش کرتے رہے اور کچھ نمبر اور دسمبر 2014ء میں شہرت کے ہام عروج کو پہنچے یعنی آپ نے ان ذائقوں کو فلفل مار کس دیئے۔ پاکستان میں کھانوں کا کلچرل بدل رہا ہے مگر اب بھی ہمیں 1960ء کی دہائی کا فرنیچر اور سادگی سے کھانوں کی پیشکش کا اندازہ بھار رہا ہے۔ ذیل میں پڑھئے چند ریسٹورانوں کا حوالہ



### EatOye

زبان دیوان پر نہ جائیے یہ بات ہے ذائقے دار آفرز کی جسے کھانوں کی ڈیلیوری اور ریسٹورنس میں ریزرویشنز کے لئے نام لیتے ہی طلب کر سکتے ہیں وہ بھی اس طرح کراہے لیپ ٹاپ، اسمارٹ فون یا لینڈ لائن نمبر سے کال کیجئے دن بھر اور آدھی شب کے بعد بھی جب چاہیں اور کھانوں کے جس من پسند مرکز سے چاہیں ڈسکاؤنٹ آفر سے فائدہ اٹھائیں اور گھر بیٹھے Treat دے دیں یا وصول کر لیں ہے ناں سہولت نہ تیاری کی جھنجھٹ نہ انتظار کی رحمت صرف 40 سے 50 منٹ تک رائڈر آپ کی دہلیز پر آن کھڑا ہوگا۔ ریزرویشنز کے لئے بھی یہ ریسٹورنٹ اس ویب سائٹ کے متوالوں کے لئے کشش رکھتا ہے۔ Eat Oye کا نام رکھنے والے سے پوچھئے گئے ایک سوال پر انتظامیہ کا کہنا ہے کہ لفظ اوئے محض کسٹمر کی توجہ مبذول کرانے کے لئے رکھا گیا ہے ورنہ ہر کسٹمر ہمارے لئے بے حد محترم ہے۔ دوسرے زبان کا تو کلچر ہی اب بدل گیا ہے۔ نام منفرد رکھنا تھا جو زبان زد عام ہوتا اس طرح یہ Eat Oye ہو گیا۔



### ڈیلیوری چاچا

فوڈ پانڈا ایٹ اوئے کے بعد ایک براڈ ڈیلیوری چاچا بھی کھانوں کے آن لائن بزنس میں وارد ہو گئے ہیں۔ اس چاچا کا مونو گرام تو دلچسپ ہے ہی آفرز بھی کچھ کم پرکشش نہیں۔ یہ بھی آپ کو مختلف موقعوں پر کھانوں کے مراکز سے ڈسکاؤنٹ لے کر آرڈرز کی پیشکش کرتا ہے۔ ایسا لگتا ہے آن لائن بزنس میں کھانوں کے تاجران عوام کو گھروں میں رہ کر محفوظ ڈیلیوریز پیش کرنے کے لئے اور گروپس بھی منظر عام پر آئیں گے۔



### The Grill King... دیسی چٹھا روں کا مرکز

لاہور کے دیسی چٹھا روں کا ذوق رکھنے والوں کے لئے اس نئے آن لائن ریسٹوران کی خدمات کا آغاز ہو چکا ہے۔ گوکہ آن لائن آپ کو روایتی کھانوں کی خوشبوؤں نے محسوس نہیں کرنا مگر تصاویر تو موجود ہیں۔ کھانوں کی یہ دلکش تصاویر سے یہ فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا کہ اس چھٹی کے دن دسترخوان کی زینت کیسا کھانا بنے گا۔ چکن ملائی بوٹی، بلوچی جی یا کبابوں کی درائشی کے ساتھ پیئر کے نان یا پیئر کے پرائیڈ آؤٹ کر کے جاسکتے ہیں مگر بیٹھے۔



### The Rumour Mill... ایک فوڈ بوتیک

گھر سے باہر کھانے کا شوق پورا کرنے والوں کے لئے خوشخبری یہ رہی کہ لاہور کے Mall 28 میں ایک شاندار لاؤنج کی آرائش پر مشتمل ریسٹوران کھلا۔ جس طرح سنتے آئے ہیں کہ پہلے تو کھانا نگاہوں کو بھانا چاہئے اسی طرح ریسٹورانوں میں کھانے والے شائقین کی اولین توجہ اس جگہ کی اندرونی آرائش پر مرکوز رہتی ہے۔ Rumour Mill میں برقی روشنیوں کا بہت اچھا انتخاب ہے۔ دیواری آرائش میں جامنی سرسئی میٹالے رنگ کا استعمال جاذب نظر ہے اور نشستوں میں سادہ لکڑی کوٹلیجے اور سیاہی مائل بھورے رنگ سے رنگنا غضب ڈھاتا ہے اور صاحب کھانوں کی طرف آئیے تو انسومینیا مکن کی روح رواں ماہ نور زیدی کے تیار کردہ Macaroons, Crepes, Latteria, Mozzarella اور مختلف Mocktails آپ کا دل جیت لیں گے۔ تو صاحب وہ دن دور نہیں جب لاہوری ذائقے فوڈ اسٹریٹ کے علاوہ بھی آپ کے لئے تواضع کا سامان ہوں گے۔

## foodpanda



### Food Panda... آن لائن فوڈ ویب سائٹ

2014ء میں کھانوں کی اس ویب سائٹ نے نوجوانوں میں دھوم مچادی۔ مگر بیٹھے بیٹھے بڑے سے بڑے اور اچھے سے اچھے فوڈ برانڈ سے براہ راست کھانے آرڈر کرنے کے بجائے اس ویب سائٹ پر جا کے کھانا آرڈر کرنے کی یہ سہولت ہم سب کو بھائی اور کیوں نہ Food Panda آپ کو آپ کی پسندیدہ فوڈ چین سے ڈسکاؤنٹ آفر بھی لے کر دیتا ہے۔ نہ تیار ہونے کی زحمت نہ ٹرانسپورٹ اور پارکنگ کے مسئلے سے نبھنا کرنا ہے تو صرف آن لائن ایک e-mail آپ کو کس ریسٹورنٹ سے کیا چیز درکار ہے؟ اور چند ہی ساعتوں میں آپ کے دیئے ہوئے سیل فون نمبر پر کال آجائے گی اور تو اور ڈیلیوری چار جزی بھی انتہائی معقول ہوں تو کس کا جی نہ چاہے گا من پسند پڑا بریانی یا برگڑیل آرڈر نہ کرنے کو۔



## نیا سال ہے

نئی سمتوں کا سفر کیا جائے

درخشش فاروقی

2014ء میں قارئین نے ہمارے ان صفحات میں کبریٰ دلچسپی لی ہمیں مشورے بھی دیے اور فرمائشیں بھی کی گئیں مثلاً جن ملکوں کی سیاحت کو وہ جالے والے تھے اس کی خاص خاص جگہوں کے لئے معلومات بھی یکجا کیں چنانچہ جغرافیائی حدود دارالخلافہ سے لے کر مشہور مقامات سیر و تفریح کے علاوہ خریداری اور ریسٹورانوں کے مخصوص کھانوں کا تعارفی فیچر تو اتارے شائع ہوتا رہا۔ آج ہم گذشتہ سال کے چیدہ چیدہ ملکوں کے حوالے کے ساتھ 2015ء کے لئے چند نئے ملکوں کی ترغیبات سے متعلق کچھ مواد شائع کر رہے ہیں مطالعہ کیجئے اور اپنی رائے سے آگاہ کیجئے۔

سڈنی اور میلبورن... آسٹریلیا کے دو دلکش شہر یہ دونوں ہی بین الاقوامی شہر ہیں۔ اگر آپ صرف سڈنی بائیں تو میلبورن نہ دیکھنے کا احساس ستائے گا۔ 2014ء میں یہ دونوں سیاحتی اعلیٰ مراکز دنیا بھر کے شائقین اور سیاحوں کی توجہ کا مرکز بنے رہے۔ پاکستان اور دیگر ترقی پذیر ایشیائی ملکوں کے طلباء کثیر تعداد میں یہاں آباد ہیں۔ یہاں کئی کاروباری شخصیات آئی کوزہ ہونے کا اعزاز حاصل کر چکی ہیں۔ دونوں شہر کا ماحول پسین ہیں اور آئرش پین اور برمنی کی ثقافتوں کا مجموعہ کہے جاسکتے ہیں۔

میلبورن کی خاص خاص جگہوں میں Phillip Island ہے جو شہر سے 90 منٹ کے فاصلے پر ایک دلکش دریائی سیرگاہ ہے۔ یہاں سوئی پرندے سمندری حیات موجود ہیں اور یہی نہیں کولف کلاب بھی ہے۔ اس کے علاوہ قدرتی مناظر تو دنیا میں بہت سی جگہوں پر یکساں ہو سکتے ہیں لیکن ماہرین تعمیرات کی ہنرکاری اور انفراسٹرکچر اسے خوب نیر نیر بناتی ہے۔ Yarra River میں کشتی رانی سے لطف اندوز ہوں اور پھر Langhorne ہونٹ میں لچ کر میں۔ یہاں اوپن بکن ہے آپ فیلڈ اور ان کے معادن کو کساد پکاتے دیکھیں۔ آپ چاہیں تو Sancerre کا اضافہ کر دیجئے۔ یہاں سوشل جس نے بھی کھائی ہے تقریباً ہی کی ہے۔

پارکوں میں قدرتی موسم کا لطف لینا چاہیں تو Fitzroy Garden جائے یہاں سنوبر اور شاہ بلاوا کے ہیڑوں کے علاوہ سیب اور آڑو کی مکاریں آپ کے قدم رکھ لیں گی اور ہریالی ایسی کہ نونوں سے تھک کر چلنا تھنڈا ہو کر رہا نہ ہو اور ہم نے وہاں لوگوں کو جوتے ایک جانب رکھ کے گھاس پر چھل قدمی کرتے دیکھا۔ اس سال اگر ستمبر سے مارچ تک جانے کا ارادہ ہے تو گرم کپڑے ضرور اسرا لے جائیے گا۔

### ڈنمارک اور کوپن ہیگن

یہ دونوں جگہیں یعنی ڈنمارک کا شہر کوپن ہیگن سیرسپانے کے لئے بہترین جگہ ہے۔ سیکنڈے لیو یا کا اہم ملک ہے۔ فرانس اور یونانی تہذیب کی مانند تاریخی و ثقافتی اہمیت رکھتا ہے۔ کوپن ہیگن کے ایئر پورٹ کوپن ہیگن کا شاندار نمونہ کہا جاسکتا ہے۔ اگر آپ شہر سے دور کی ہوٹل میں قیام کا ارادہ رکھتے ہیں تو Bella Sky City سے بہتر کوئی فائینڈ اسٹار ہوٹل نہیں باقی اندرون شہر اور اس سے بیس میل کے فاصلے پر ہیں۔ یہاں سردی کا موسم بہت سخت ہوتا ہے لیکن برطانیہ دیکھنے کا لطف لینا ہو تو سردیوں میں جائے اور سال نو کی تقریبات دیکھنے Royal Danish لائبریری جائے اور آتش بازی کا منظر ملاحظہ کیجئے۔





## 2015ء کی نئی سفری ترجیحات کیا ہو سکتی ہیں؟

یہ سوال کیا ہوں کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خاص کر نئے مقام پر جانے کی خواہش ویزے کے حصول سے لے کر اپنے سفری ٹیکٹ کی معلومات حاصل کرنے تک۔ جب سفر فوٹی اور وولڈ انگریز طاری کر دیتی ہے اور جب کسی ترقی یافتہ ملک میں جانے کا منصوبہ بن جائے تب تو خواہاں میں وہی جگہ اور سنی سنائی باتوں سے متاثر کشتی ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ دہلی جانے کا ارادہ کر لیں تو تب بھی دنیا بھر کی ثقافت کو ایک ٹیبلٹ آسان تھکے دیکھنے کا موقع مل جائے گا۔



## دہلی جاؤ کی مگر ہے

تیل کی فراوانی نے اس جگہ کو معیشت کا دارالخلافہ بنا دیا ہے۔ دنیا بھر کے سرمایہ دار اور بڑے کاروباری ادارے یہاں اپنی شاخیں قائم کئے ہوئے ہیں۔ یہ عرب شیوخ کی فہم و فراست کے باعث جاؤ کی مگر کی ہی معلوم ہوتا ہے۔ نو جوان سیاحوں کو جدید رہائشی سہولتوں سے آراستہ بڑے بڑے کشادہ شاپنگ مالز اور 7 ستارہ ہوٹلز سیرگاہیں بنیں اور بڑوں کی دلچسپی کا ہر وہ سامان جسے جدید ترین آسائش کا نام دیا جاسکتا ہو دہلی میں موجود ہے۔ سال بھر کی بچت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے جیڑھن اشیاء خریدنے کا یہی بہترین موقع ہے۔

دیکھنے کی جگہوں میں سر فہرست برج العرب، جیڑھن بیچ ہوٹل، دہلی لیکون، دہلی آئس اسکیننگ، مولوریل سسٹم، میاٹھ کلیر، جسنائیم چلڈرن پلے ایریا جسے ازنی لینڈ کی طرح کرداروں اور طلسماتی بنیادوں پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے علاوہ خود کار ریلوے سسٹم کے ذریعے عرب امارات سے متصل کر دیا گیا ہے۔ اگر آپ فینسیول کے دلوں میں دہلی جاسکیں تو پر لطف خریداری کا مزالوٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ جائیداد میں سرمایہ کاری کرنے کا رجحان رکھتے ہیں تو دہلی والا زار دیکر آسمانوں کی وسعت کو چھوٹی ہوئی عمارتوں میں غلیظت تک کر سکتے ہیں۔ یہ تعمیرات کے فن میں مغربی معیار سے بھی کئی گنا تہاد کر چکے ہیں۔

اس شہر میں دیسی بدیسی کھانوں کے لائقہ ادمراکز ہیں۔ پاکستانی ڈھابہ یا پان کے پاکستانی بیوپاری سے پان کا شوق فرمائیے۔ آپ ہر طرح سے نئے وطن کی سیاحت کا لطف اٹھائیں

ایسے مسافر غیر مقامی ہوں تو پہچانے جاتے ہیں جو اپنی قومی ثقافت سے ہٹ کر جدید مغربی لباس زیب تن کر کے آزادی سے شاہراہوں پر ونڈو شاپنگ کرتے ہیں تاہم آپ کو یہاں شرعی پردے میں ملبوس خواتین کی بھی بڑی تعداد نظر آتی ہے اور بہت نازل انداز میں ہر کوئی تھن کی اصل لطف محسوس کرتا ہے۔ تھن بہت قیمتی ہوتی ہے۔ اس کی اہمیت وہی سمجھتے ہیں جو تھن پر جاتے ہیں خاص کر سیر و سیاحت کے لئے جانے والوں کے لئے یہ فرصتیں اور یہ اوقات بہت قیمتی ہوتے ہیں۔

## دہلی کی چٹا رے دار شان... پاکستان پاکستان

یہ نعرہ ہر اس پاکستانی کی زبان پر ہوتا ہے جو دہلی کی شارع و شوق پر واقع فوڈ اسٹریٹ پر ڈیلی ریسٹورنٹ کراچی دربار الہی چلی میٹ دن پاک صوفی اور پاکستانی ڈھابہ ریسٹورنٹ اور بلو آسکریم کے ڈانچے چکھ لیتا ہے۔ اگر آپ ڈیلی ریسٹورنٹ جاتے ہیں تو یہاں ہارلی کیو، ہباری، حلیم بکھاری ہوئی ماش کی دال چپاتیاں اور ہروہ کھانا دستیاب ہو جائے گا جسے کھائے ایک عرصہ گزر گیا ہو۔

کراچی دربار نے عرب امارات اور دہلی میں 41 شاخیں قائم کر لی ہیں یہ دہلی

میں 2009ء سے خدمات مہیا کر رہا ہے جس کی کسٹمر ریلیشنز آفیسر مس سوہیہ کا کہنا ہے کہ یہاں ہم مغربی پاکستانی بھارتی یورپین اور چائیز کھانوں کے (100) آئٹم پیش کرتے ہیں اس کے علاوہ ہم نے عربی کھانے اور فلپائن ڈانچے بھی متعارف کرائے ہیں۔ ہم پاکستان سے بھیڑ لے آئے ہیں اسی طرح نیپال، بھارت، بنگلہ دیش اور یورپ سے بھی تجربہ کار پکانے والوں کی ٹیم کے ساتھ تارکین وطن کی تواضع کرتے ہیں۔

الہی چلی: یہ ریسٹورنٹ دہلی بریانی اور بن کباب کے ڈانچوں کے لئے مشہور ہے۔ اسی طرح پاکستانی ڈھابہ میں بانڈی ڈشز کی ورائٹی نظر آتی ہے۔ یوں تو دہلی اور عرب امارات میں بین الاقوامی طرز کی آسکریم ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے لیکن بلو آسکریم کی ہوم میڈ آسکریم ملک ٹیکس اور فالوڈ کی ورائٹی کا کیا کہنا۔ ان کی پیشکش کا اندازہ اور اندرونی آرائش میں پاکستانی ٹرک آرٹ کی ہنر کاریاں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں۔ آپ کو بیوہ کارڈ پر اپنے یہاں کے عوامی فخرے لکھے ہوئے نظر آئیں گے مثلاً دیکھ مگر پیار سے نصیب اپنا اپنا اور ڈالری تلاش میں۔ نشستوں کے کونوں پر ٹرک آرٹ کی مصوریانہ تخلیق آپ کو سپر ہائی وے یا جی بی روڈ کی مسافرت یاد دلانے کی آپ دہلی میں بیوہ کر پاکستان کے ماحول کی ایک جھلک یوں بھی دیکھ لیں گے اس لئے و شوق اسٹریٹ کو مٹی پاکستان بھی کہہ دیا جائے تو غلط نہ ہوگا۔



## اسٹاک ہوم سوئیڈن کا وینس

وینس جیسے کہ آپ جانتے ہیں الہی کا اہم تہذیبی و ثقافتی شہر ہے اور جو ایک بار الہی چلا جائے وہ اس کے رومنس میں آپ ہی آپ گم ہو جاتا ہے۔ کچھ ملک کچھ جگہیں ہوتی ہیں اس قدر طلسماتی و رومان پرور کہ آپ جنہیں دل سے دیکھتے ہیں پیار سے رہتے ہیں اور جہاں سے جا کے واپس آنا ملتی بھی کر سکتے ہیں۔ اسٹاک ہوم بھی دنیا کے جنوب کا ایسا ہی بھرپور شہر ہے جسے ہم سوئیڈن کا Venice کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

## قیام کے لئے موزوں جگہ

Scandic Malmen یہ ایسا ہوٹل ہے جو نوجوان سیاحوں کے لئے بہترین ہے۔ سوئٹنگ پول، کولف کلب، کنسرٹ ہال، بیگروٹ ہال کی سرگرمیاں رنگ و نور کا سیلاب اور بہت بہت کچھ جسے مغربی ثقافت کا حصہ سمجھیں۔





### کینیڈا کی بستہ فضاؤں کی سرزمین

جنوبی امریکہ کی سرحد سے جزایہ ملک 3 براعظموں کے ساحلی کناروں پر آباد ہے۔ مغرب میں بحر الکاہل، جنوبی حصے میں قطب شمالی اور مشرق میں بحر اوقیانوس واقع ہیں۔ کینیڈا سرحدوں میں شمار ہوتا ہے لیکن آپ کو حیرت ہوگی کہ اس سخت موسم میں بھی امریکہ اور دنیا بھر سے سیاح یہاں آتے ہیں۔



### Niagara Falls

کینیڈا کا ذکر ہوا اور نیا گرافا لڑندہ کبھی جائیں یہ تو ممکن ہی نہیں۔ نیا گرافا کی یہ آسمان کو چھونے والی آبشاروں کا زمین سے گلے ملنا اپنی نوعیت کا حیرت انگیز اور دلچسپ منظر ہے۔ گوکہ نیویارک میں بھی ان فائز کا کچھ حصہ موجود ہے اس کے باوجود نیویارک کے باشندے ہفتہ واری تعطیل کینیڈا آ کر گزارتے ہیں۔ اگر آپ شام گئے یہاں آئیں گے تو فائز کے ارد گرد روشنیوں کا طلسم دیکھ کر یقیناً خوش ہوں گے۔ شہر کے عجیب و غریب مناظر اور پانیوں کے یہ نظارے نگاہوں کو خیرہ کر دیتے ہیں۔

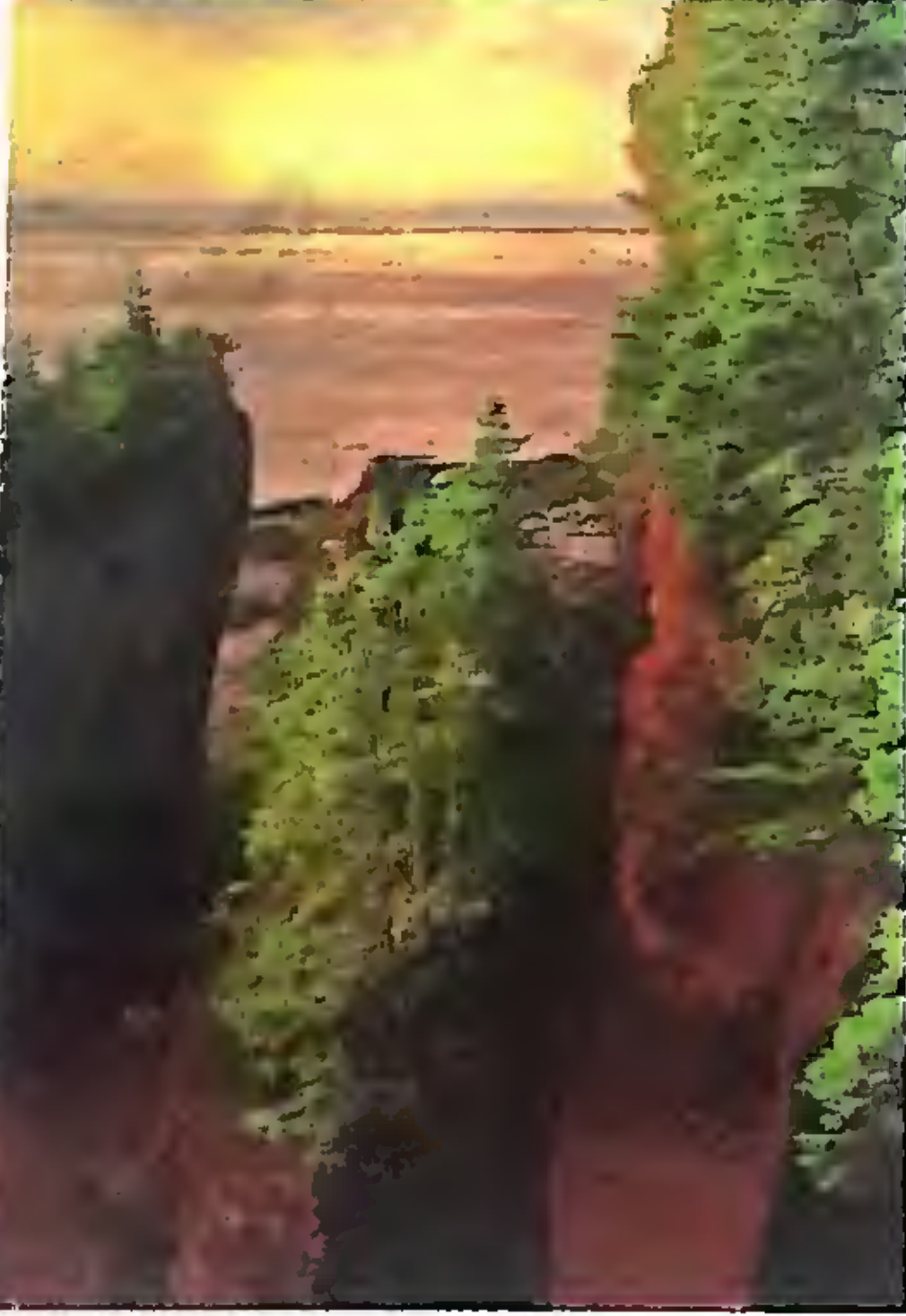


### Canadian Rockies

جنوب مغربی امریکہ کا یہ معروف پہاڑی سلسلہ 3,000 میل دور تک کینیڈا کی سرزمین سے ملحق ہے یہاں آپ کو وہ مٹی جسے میں چارنیشل پارکس اور عجیب گہر میں تاریخی ورثے کا انتخاب دیکھنے کو ملتا ہے۔

### Chateau Frontenac

یہ کیوبک سٹی کا گرینڈ ہوٹل ہے جو سینٹ لارنس نامی دریا کے کنارے بنایا گیا ہے۔



### Hopewell Rocks

یہ چٹانی سلسلہ Bay of Fundy کے مد و جزر کے ساتھ ساتھ چلتا ہے۔ ہر روز یہ چٹانیں پانیوں کی لہروں میں غوطہ زن ہوتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ یہ لہریں 52 فٹ بلند ہو کر واپس پلٹتی ہیں۔ 2015ء میں دیکھنے کے لئے کینیڈا بھی کچھ کم پر لطف جگہ نہیں۔ جاییے اور زندگی کا لطف اٹھائیے۔

### مت ہوں حیران... ٹورنٹو میں کھائے تکہ اور پان

یہاں Gerrard Street منی ہندوستان اور پاکستان ہے۔ یہاں آپ کو پاکستانیوں کی کریمائی دکانیں کپڑوں کے بوتیک اور پاکستانی کپڑے نظر آئیں گے۔ متدور: یہ 25 برس پہلے قائم ہونے والا ریٹورنٹ ہے۔ یہاں مقامی باشندوں کی حس ذائقہ کو دیکھتے ہوئے ہلکے مصالحوں میں پکے کھانے گورے بھی کھانے آتے ہیں۔

لاہور تکہ ہاؤس 1996ء میں انور سالیانی نے اس ریٹورنٹ کو قائم کیا تھا۔ چند کرسیوں اور میزوں سے شروع ہونے والا یہ ریٹورنٹ اب صرف پاکستانیوں ہی میں نہیں متعدد دیگر ملکوں سے تعلق رکھنے والے باشندوں کی پہلی ترجیح بن چکا ہے۔ یہاں آپ کو صدر دروازے پر ایک رکشہ کھڑا ملے گا اور آپ بھول جائیں گے کہ سب دیر، ٹرینوں یا کپ کے ذریعے ٹورنٹو دیکھنے نکلے ہیں۔ رکشہ آپ کو پاکستان کی یاد دلا دے گا اور یہی نہیں ہمارے دیسی کھانوں کی اشتہار انگیز مہکارس بھی آپ کو مسحور کر دیں گی۔ اندرونی آرائش کے لئے سالیانی کی پیگم زرین نے ہندوستانی ثقافت سے بھی خاصی مدد لی ہے۔ خود ان کا اپنا تعلق بھی ہندوستان سے ہے۔ انہوں نے سازشیوں دوپٹوں اور جھولوں کے ساتھ ساون سنانے کا مکمل اہتمام کیا ہوا ہے۔

ناشتوں میں حلوہ پوری پانی پوری، گنے کا رس، چائے، قلعی، کھانوں میں دال مکھنی، کڑھائی اور چکن بریانی غرضیکہ کیا دوش ہے جو یہاں دستیاب نہیں۔ اسی طرح کینیڈا میں آپ کو پاکستانی لب شیریں، فالوور اور کشمیری چائے بھی مل جاتی ہے۔ چلتے چلتے سب سے اہم بات یہ ہے کہ ان غیر مالک میں کھانوں کا معیار انتہائی سخت ضابطوں اور قواعد کے مطابق چننا جاتا ہے۔ آپ کا کوئی آکل، مصالحے پکانے کا سامان، سبزیاں دیگر اناج اور آپ کی ذاتی صفائی یعنی ہر مرحلے کو عبور کر کے ریٹورنٹ ان آپ کو حفظان صحت کے عین مطابق کھانے فراہم کرتے ہیں۔ اسی لئے تو باہر جانے کا صحیح لطف آ جاتا ہے۔



## دہی کی چٹخارے دارشان... پاکستان پاکستان

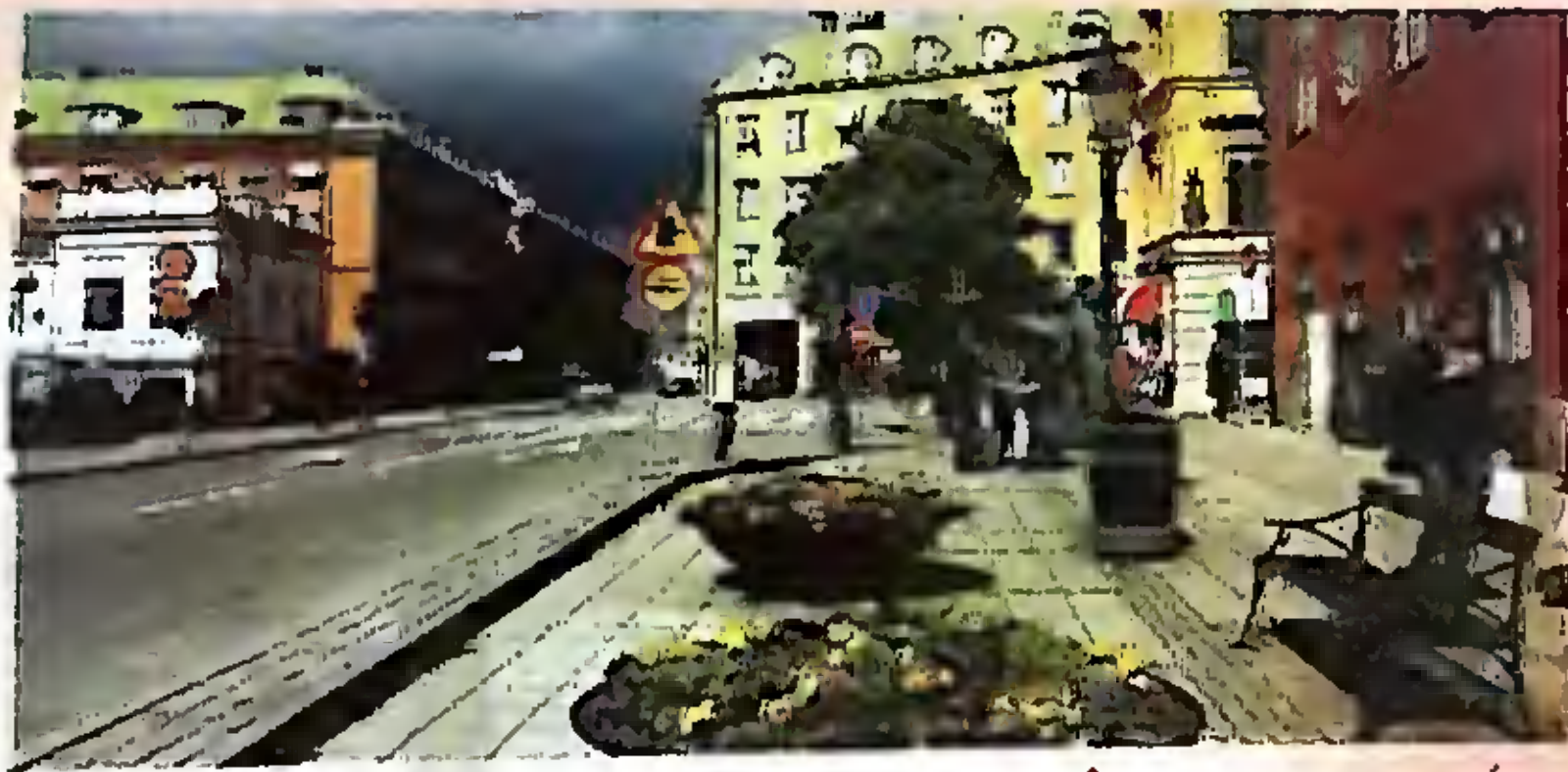


یہ نعرہ ہر اس پاکستانی کی زبان پر ہوتا ہے جو دہی کی شارع دمشق پر واقع فوڈ اسٹریٹ پر ڈیلی ریستورنٹ کراچی اور دہی چلی میٹ دن پاک صوفی اور پاکستانی ڈھابہ ریستورنٹ اور بلو آسکریم کے ڈانکے چکھ لیتا ہے۔ اگر آپ ڈیلی ریستورنٹ جاتے ہیں تو یہاں باری کیو نہاری حلیم بگھاری ہوئی ماش کی دال چپاتیاں اور ہروہ کھانا دستیاب ہو جائے گا جسے کھائے ایک عرصہ گزر گیا ہو۔

کراچی و بار نے عرب امارات اور دہی میں 41 شاخیں قائم کر لی ہیں یہ دہی

میں 2009ء سے خدمات مہیا کر رہا ہے جس کی کسٹمر ریلیشنز آفیسر سوسو بیہ کا کہنا ہے کہ یہاں ہم 'پاکستانی' بھارتی، یورپین اور چائینز کھانوں کے 100 آئٹم پیش کرتے ہیں اس کے علاوہ ہم نے عربی کھانے اور فلپائن ڈانکے بھی متعارف کرائے ہیں۔ ہم پاکستان سے شیفر لے آئے ہیں اسی طرح نیپال، بھارت، بنگلہ دیش اور یورپ سے بھی تجربہ کار پکانے والوں کی ٹیم کے ساتھ تارکین وطن کی تواضع کرتے ہیں۔

دہی چلی: یہ ریستورنٹ دہی بریانی اور بن کباب کے ڈانکوں کے لئے مشہور ہے۔ اسی طرح پاکستانی ڈھابہ میں ہانڈی ڈشز کی درائی نظر آتی ہے۔ یوں تو دہی اور عرب امارات میں تین الاقوامی طرز کی آسکریم ہر جگہ دستیاب ہوتی ہے لیکن بلو آسکریم کی ہوم میڈ آسکریم ملک ٹیکس اور فالوہ کی درائی کا کیا کہنا۔ ان کی پیشکش کا اندازہ اور اندرونی آرائش میں پاکستانی ٹرک آرٹ کی ہنر کاریاں بھی دیکھنے کو ملتی ہیں۔ آپ کو میو کارڈ پر اپنے یہاں کے عوامی فقرے لکھے ہوئے نظر آئیں گے مثلاً دیکھ کر پیار سے نصیب اپنا اپنا اور ڈالر کی تلاش میں۔ لشتوں کے کونوں پر ٹرک آرٹ کی مسورانہ تخلیق آپ کو سپر ہائی وے یا جی ٹی روڈ کی مسافرت یاد دلادے گی آپ دہی میں بیٹھ کر پاکستان کے ماحول کی ایک جھلک یوں بھی دیکھ لیں گے اس لئے دمشق اسٹریٹ کوئی پاکستان بھی کہہ دیا جائے تو غلام نہ ہوگا۔



## اسٹاک ہوم سویڈن کا وینس

وینس جیسے کہ آپ جانتے ہیں اٹلی کا اہم تہذیبی و ثقافتی شہر ہے اور جو ایک بار اٹلی چلا جائے وہ اس کے رومینس میں آپ ہی آپ گم ہو جاتا ہے۔ کچھ ملک کچھ جگہیں ہوتی ہیں اس قدر طلسماتی و رومان پرور کہ آپ جنہیں دل سے دیکھتے ہیں پیار سے رہتے ہیں اور جہاں سے جا کے واپس آنا تو ہی بھی کر سکتے ہیں۔ اسٹاک ہوم بھی دنیا کے جنوب کا ایسا ہی بھرپور شہر ہے جسے ہم سویڈن کا Venice کہیں تو بے جا نہ ہوگا۔

## قیام کے لئے موزوں جگہ

Scandic Malmen یہ ایسا ہوٹل ہے جو نوجوان سیاحوں کے لئے بہترین ہے۔ سوئمگ پول کوالف کلب کنسرت ہال، ٹیکوٹ ہال کی سرگرمیاں رنگ و نور کا سیلاب اور بہت کچھ جسے مغربی ثقافت کا حصہ سمجھئے۔

## 2015ء کی نئی سفری ترجیحات کیا ہو سکتی ہیں؟

یہ سوال سیاحوں کے لئے بہت اہمیت رکھتا ہے۔ خاص کر نئے مقام پر جانے کی خواہش دیزے کے حصول سے لے کر اپنے سفری پیکیج کی معلومات حاصل کرنے تک عجیب سرخوشی اور دلوانگیزی طاری کر دیتی ہے اور جب کسی ترقی یافتہ ملک میں جانے کا منصوبہ بن جائے تب تو خوابوں میں وہی جگہ اور سنی سنائی باتوں سے منظر کشی ہونے لگتی ہے۔

اگر آپ دہی جانے کا ارادہ کر لیں تو سمجھیں دنیا بھر کی ثقافت کو ایک نیلے آسمان تلے دیکھنے کا موقع مل جائے گا۔



## دہی جادو کی نگری ہے

تیل کی فراوانی نے اس جگہ کو معیشت کا دارالخلافہ بنا دیا ہے۔ دنیا بھر کے سرمایہ دار اور بڑے کاروباری ادارے یہاں اپنی شاخیں قائم کئے ہوئے ہیں۔ یہ عرب شیوخ کی فہم و فراست کے باعث جادو کی نگری ہی معلوم ہوتا ہے۔ نوجوان سیاحوں کو جدید رہائشی سہولتوں سے آراستہ بڑے بڑے کشادہ شاپنگ مالز 5 اور 7 ستارہ ہوٹلز سیر گا دیں، بچوں اور بڑوں کی دلچسپی کا ہر وہ سامان جسے جدید ترین آسائش کا نام دیا جاسکتا ہو دہی میں موجود ہے۔ سال بھر کی بچت کا بہترین استعمال کرنے کے لئے جیمزون اشیاء خریدنے کا بھی بہترین موقع ہے۔

دیکھنے کی جگہوں میں سرفہرست برج العرب، جمیرہ بیچ ہوٹل، دہی لیگون، دہی آکس اسکیننگ، مونوریل سسٹم، ہیلٹھ کلبر، جمنازیم، چلڈرن پلے ایریا جسے ڈزنی لینڈ کی طرح کرداروں اور طلسماتی بنیادوں پر تعمیر کیا گیا ہے اس کے علاوہ خود کار ریلوے سسٹم کے ذریعے عرب امارات سے متصل کر دیا گیا ہے۔ اگر آپ فیشیول کے دنوں میں دہی جاسکیں تو پر لطف خریداری کا مزا لوٹ سکتے ہیں۔ اگر آپ جائیداد میں سرمایہ کاری کرنے کا رجحان رکھتے ہیں تو دہی ولاز اور دیگر آسمانوں کی وسعت کو چھوٹی ہوئی عمارتوں میں فلیٹ بک کر دیا جاسکتا ہے۔ یہ تعمیرات کے فن میں مغربی معیار سے بھی کئی گنا تجاوز کر چکے ہیں۔

اس شہر میں دیسی بدیسی کھانوں کے لاتعداد مراکز ہیں۔ پاکستانی ڈھابہ یا پان کے پاکستانی بیوپاری سے پان کا شوق فرمائیے۔ آپ ہر طرح سے نئے وطن کی سیاحت کا لطف اٹھائیں

ایسے مسافر غیر مقامی ہوں تو پہچانے جاتے ہیں جو اپنی قومی ثقافت سے ہٹ کر جدید مغربی لباس زیب تن کر کے آزادی سے شاہراہوں پر ونڈو شاپنگ کرتے ہیں تاہم آپ کو یہاں شرعی پردے میں ملبوس خواتین کی بھی بڑی تعداد نظر آتی ہے اور بہت نارمل انداز میں ہر کوئی چھٹی کا اصل لطف محسوس کرتا ہے۔ چھٹی بہت قیمتی ہوتی ہے۔ اس کی اہمیت وہی سمجھتے ہیں جو چھٹی پر جاتے ہیں خاص کر سیر و سیاحت کے لئے جانے والوں کے لئے یہ فرصتیں اور یہ وقت بہت قیمتی ہوتے ہیں۔



## چند اعزازات اور ثقافتی تقریبات کا احوال



### نوبل انعام کی تقریب اور راحت فتح علی کی شرکت

ہامبورگ بینک اور موسیقار راحت فتح علی خان کو اداسلو ایکٹرم ایمریٹا میں منعقد ہونے والی نوبل انعام کی تقریب میں مدعو کیا گیا۔ اس سے پہلے 2007ء میں پاکستانی گلوکاروں کے براہ ذہن کو پروگرام کرنے کا اعزاز ملا تھا اس پروگرام میں بھارت سے سرود نواز استاد امجد علی خان کو بھی مدعو کیا گیا تھا۔ پاکستان سے کم عمر طالبہ ملالہ یوسف زئی کو بچوں کے حقوق کے لئے آواز اٹھانے اور تعلیم عام کرنے کی خدمات کے اعتراف میں نوبل انعام دیا گیا ہے۔ یہ ایوارڈ ملالہ کے ساتھ ساتھ بھارتی ماہر تعلیم کیلاش سارثی کو مساوی تقسیم کیا گیا تھا۔ اس حوالے سے ہندوستان اور پاکستان دونوں ملکوں کے ذکاروں نے اس تقریب میں پروگرام کیا۔ راحت نے اس موقع پر اپنے پاکستانی ہونے پر فخر کا اظہار کیا اور کہا کہ "ہم گلوکار اپنی موسیقی کی شہسی تانوں اور سریلے سروں سے اقوام عالم کے دلوں میں اپنے لئے جگہ بنا رہے ہیں۔ اس سے زیادہ شہرت کی بات اور کیا ہوگی۔"



### شینف سمعیہ کا لائیو بینکنگ

مقامی چینل سے خوش ڈانکے بھان تیار کرنے والی نوبل انعام شینف سمعیہ نے حالی ق میں اپنی بیکری کو از سر نو ترتیب دیا ہے اب وہ بینکنگ میں استعمال ہونے والے لوازمات بھی یہیں مناسب داسوں فروخت کرنے کا منصوبہ پایہ تکمیل کو پہنچا رہی ہیں۔ حالی ق میں انہوں نے اپنی بیکری میں مہمانوں کو براہ راست بینکنگ کر کے دکھائی۔ نوبل انعام شینف سمعیہ کی اس کاوش کو بے حد سراہا۔



### مستاز قانون دان عاصمہ جہانگیر کے لئے

### (Right Livelihood) ایوارڈ

سوئڈن میں منہنی حقوق ماہر قانون کے شعبے سے متعلق ہونے والے شیریلڈ مہرین خواتین کی خدمات کو سراہنے کے لئے مذکورہ ایوارڈ کا آہر کیا ہر خوش قسمتی ہے پاکستانی مہرین کی کاتری میں من کی بھکر روٹی کو ہونے کے لائن سمجھا گیا۔ پاکستان کی عاصمہ جہانگیر گزشتہ تیس برسوں سے منہنی حقوق ماہر منہنی حقیر کے خلاف سرگرم عمل ہیں۔ اپنے اس مشن میں وہ جیو دھرم کی فیت بھی سہیلگی ہیں تاہم عالمی سطح پر ان کی خدمات کو تسلیم کیا جا رہا ہے پاکستانیوں کے لئے باعث فخر ہے۔

### سندھی ٹوپی اجرک ڈے سندھ کا یوم ثقافت

محکمہ ثقافت سندھ کی جانب سے سندھی ٹوپی اجرک ڈے منانے کی روایت جوش و جذبے کے ساتھ آج بھی زندہ ہے۔ گزشتہ دنوں پورے صوبہ سندھ میں بڑی تعداد میں ریلیاں نکالی گئیں۔ کراچی میں خصوصی طور پر ایک فنوٹ بنایا گیا تھا جس پر مقامی لوگ گچنگیوں نے ہزاروں برس پرانی ثقافت کو اجاگر کیا۔ مستز سیاسی رہنماؤں نے بھی عوامی مسائل اور ثقافتی حوالے سے اتحاد اور یکجہت سے بھرپور پیمائش دیے۔ ثقافتی دن کی یہ تقریبات رات گئے اختتام پذیر ہوئیں۔







وہ ان کا ساتھی بن گیا تھا۔۔۔

”ان کے لئے اتنا ہی ٹک کافی ہوتا ہے۔“

”ایک وقت ضرور آئے گا جب ان کا یہ ٹک دور ہو جائے گا اور وہ

احسان کو تہہ ویز دیں گے۔“

”اس وقت کا انتظار کرتے کرتے تم بوڑھی ہو جاؤ گی اور تمہاری

بٹی جوان ہو جائے گی۔ تم دونوں کو کسی سہارے کی ضرورت ہوگی۔

کتی مدت تم اکیلی اور بے سہارا زندگی گزار سکو گی۔ مجھے تمہاری

یہی فکر ہے۔“

شکر یہ بھائی۔ تم ہماری فکر کرتے ہو۔ لیکن میں بلیب کا انتظار کروں

گی آخری دم تک آخری سانس تک۔ کوئی اسے بھٹک نہ پھینچے

نہیں روک سکتا۔ میری دعائیں میری آہیں اسے زندہ رکھیں گی۔

وہ کسی رات بھی اندھیرے سے لاتا واپس آئے گا۔

میری محبت میں اتنی طاقت ہے جلال۔ تم دیکھ لینا۔ اتنی دیر میں بھی

زندہ رہوں گی میری روح میرا جسم زندہ رہے گا۔ اس کے انتظار

میں۔

جلال اس کی امید اور یقین کو قدر کی نگاہ سے دیکھتا تھا لیکن وہ دیکھتا

تھا ان غائب شدہ لوگوں کی رہائی اور واپسی کے لئے ان کے

وارث ملک کی سب سے بڑی عدالت میں انصاف کی لڑائی لڑ رہے

تھے۔ سرکار ان کا اتنا پتا ڈھونڈنے سے عاجزی ظاہر کر رہی تھی۔

اسے اغواء کیا گیا تھا، گھر سے کلینک کے راستے میں اسے اٹھالیا گیا

تھا، اب وہ کہتے ہیں وہ ہمارے پاس نہیں ہے۔ یہ کیسے ممکن ہے وہ

اسے پوچھ گچھ کے لئے پکڑ کر لے گئے ہوں گے۔ وہ چیخ پڑی

عدالت عالیہ ضرور کچھ کرے گی۔ اطمینان رکھو۔ اگر وہ زندہ ہوا تو

اسے ضرور چھوڑ دیں گے مگر کوئی تسلیم نہیں کرے گا کہ وہ ان کی

تحویل میں ہے۔

”وہ اکیلا نہیں ہے تسنیم۔ اس جیسے سینکڑوں اور بھی ہیں جو غائب

کر دیئے گئے ہیں۔“ جلال اس کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ اسے مایوسی

سے بچانا چاہتا تھا جس کا اسے خوف تھا۔

”اگر طیب واپس نہ آ سکا تو اس کا کیا حشر ہوگا۔“ وہ سوچ کر لرز

جاتا تھا۔

”تمہیں ہر قسم کے حالات کے لئے خود کو تیار رکھنا چاہئے تسنیم۔

یہاں کچھ بھی ہو سکتا ہے۔“

تسنیم نے گھبرا کر جلال کی طرف دیکھا اور یہ پہلا موقع تھا جب اس

کا یقین ڈگر گیا تھا۔

”طیب کی محبت میرا سب سے مضبوط سہارا ہے اور یہ مجھ سے کوئی

نہیں چھین سکتا۔“ یہ کہہ کر وہ جلال کو کمرے میں اکیلا چھوڑ کر اٹھ

دیکھتا ہے اور میں نے اسے اپنی بانہوں میں بھر لینا ہے اپنے سینے

سے لگا لینا ہے۔ میں ایسے اپنی ایک ایک رات کی کہانی سناؤں گی

کیسے میں اسے یاد کرتی تھی، کیسے اس سے ملنے کی امید میں میری چشم

نم مسکرایا کرتی تھیں اور پھر میں اس سے اس کی ہجر کی راتوں کی

داستان سنوں گی، سنوں گی کیسے وہ مجھے یاد کرتا تھا، کیسے تصور میں

وہ مجھے دیکھا کرتا تھا۔

اور یہ سب کرنے کے لئے مجھے سنبھال کے رکھنا ہے، خود کو ناامیدی

سے بچانا ہے، اس کا دیا جلانے رکھنا ہے۔ جلال آتا تھا کبھی کبھی

بظاہر تو اس کو تسلی دینے کے لئے مگر در پردہ وہ اس کی آس کے

چراغ بجھانے کی کوشش کرتا تھا۔

”گلتا نہیں کہ وہ واپس آئے۔ آتا ہوتا تو آ گیا ہوتا۔ میں تمہیں

مایوس نہیں کرنا چاہتا۔ وہ افغانستان میں ہو یا اسے امریکہ کے

حوالے کر دیا گیا ہو، لیکن اگر اس پر طالبان کا حمایتی ہونے کا الزام

ہے تو وہ اسے چھوڑنے والے نہیں۔“

”نہیں... اس کا ان سے کوئی تعلق نہیں تھا۔ اگر ان میں سے کوئی

زخمی حالت میں آ جاتا تو وہ ان کے معالج کی حیثیت سے ان کا

علاج ضرور کرتا ہوگا اور اپنے پیسے سے اسے بہت محبت تھی۔ اگر کوئی

طالبان اس سے زیر علاج رہ چکے ہوں تو اس کا یہ مطلب تو نہیں کہ

انتظار کی جان لیوا ذیت کی انتہا کو چھونے کے باوجود اس نے امید

کا دامن نہیں چھوڑا تھا۔ کوئی طاقت تھی جو اس کی آس نہیں ٹوٹنے

دی جاتی تھی۔

”ایک دن وہ ضرور واپس آئے گا“ ساری زنجیریں توڑ کے تمام

رکاوٹیں پھلانگ کے اگر وہ زندہ ہوا۔“

اس کا دل کہتا تھا یہ کیسے ہو سکتا ہے کہ وہ زندہ نہ ہو میرے دل کی

دھڑکن اس کی سانس سے بندھی ہے۔ وہ نہ ہوتا تو میرے دل کی یہ

دھڑکن بند ہو جاتی، میری رگوں میں رواں خون جم گیا ہوتا۔ وہ

مجھے بتائے بغیر، میری اجازت کے بغیر، کیسے مر سکتا ہے۔ بھٹلے ہی

اس کی گمشدگی پر بہت وقت گزر جاتے، اس کے ہاتھوں کا لمس

روئیں روئیں سراتا ہے۔ وہ جہاں بھی ہے، مجھے اس کے سانسوں کی

ہوا آتی ہے۔ بالآخر اس نے اپنی قید سے رہا ہونا ہے اور مجھ سے

آ ملنا ہے۔ میں کیسے مان لوں کہ وہ زندہ نہیں ہے۔

بس اس کا پہلا قدم اٹھانے کی دیر ہے، پھر اس نے میری طرف چل

پڑنا ہے، میلوں سے میں نے اس کے قدموں کی چاپ سنی ہے اور

پھر یہ چاپ میری سماعتوں کے قریب آتی جاتی ہے، یہاں تک کہ

اس نے اپنے گھر کے دروازے پر آدھک دیا ہے۔ میں نے

بھاگتے ہوئے جا کر دروازہ کھولا ہے اور باہر دہلیز پر اسے کھڑے



”تمہیں اللہ پر یقین ہے؟“  
”جی باباجی۔“ اس نے جواب دیا۔

”کتنی؟“

اور تسنیم ایک لمحے کے لئے خاموش ہو گئی۔ وہ سوچتی رہ گئی کہ کیا جواب دے اور کچھ متذبذب سی ہو کر بولی۔

کبھی اندازہ نہیں کیا۔ یہی جواب۔ اس کی سمجھ میں آیا۔

تو اب تم اپنے اس یقین کی طاقت کو آزمادیکھو۔ اللہ سے بات کرو۔ اس سے مانگو جو چاہتی ہو۔ دیکھو۔ وہ تمہاری بات سنتا ہے یا نہیں۔

اور پھر جب گئے رات دعا کے لئے آسمان کی طرف ہاتھ اٹھائے تو اس کی آنکھیں آنسوؤں سے چھلک اٹھیں، وہ سسک پڑی، اللہ مجھے مانتے کا سلیقہ نہیں آتا مگر اب یہ میرے یقین کا مسئلہ ہے۔ مجھے میرے میاں کی زندگی لوٹا دے۔ ایک تیری ذات، تیری قدرت پر میرا یقین پختہ ہو جائے ورنہ تو جانتا ہے میرے دل میں کیا ہے۔ میرا ایمان قائم رکھنا، مجھے کچھ پتہ نہیں تو نے ہی یہ کرنا ہے تو نے میری دعا سن لی تو میں تجھے مان جاؤں گی ورنہ میرے لئے کچھ نہیں، میرا ایمان، میرا یقین اب صرف تیری کرشمہ سازی پر منحصر ہے، مجھے مایوس نہ کرنا میرے موٹی۔

پتہ نہیں کتنی دیر وہ سجدے میں پڑی گزر گاتی رہی، یہاں تک کہ اسی حالت میں اس کی آنکھ لگ گئی۔

تب اس کے دل نے مانوس قدموں کی چاپ سنی جیسے دور کہیں کوئی تھکے ہارے قدم گھسیٹا، اس کی طرف چلتا آتا ہو۔ اس کا دل زور زور سے دھڑک رہا تھا جیسے وہ جست لگا کر سینے سے باہر آنا چاہتا ہو۔ قدموں کی چاپ قریب آتی گئی۔ یہاں تک کہ وہ اس کے خواب سے نکل کر گلی میں آ گئی۔ اس کے دروازے پر ہلکی سی دستک ہوئی۔ اس نے صاف سنی۔ اس نے خواب سے سر اٹھایا اور حیرت اور خوشی کی ملی جلی کیفیت میں سوچا یہ جانی پہچانی دستک تو اس کے دروازے پر ہوئی تھی۔ وہ انہی ”اللہ... آ... ہ...“ اس کی چیخ نکلی۔

وہ اٹھ کر دروازے کی طرف بھاگی اس نے دروازہ کھولا، سامنے وہ کھڑا تھا۔ طیب۔

ادہ طیب، یہ کیا تم ہو؟

ہاں۔ اس سے اپنے قدموں پر کھڑا نہیں ہوا جا رہا تھا۔

”ہاں تسنیم۔“ وہ بمشکل بولا اور ساتھ ہی اس کی ٹانگوں نے جواب دے دیا۔ اتنی دیر میں وہ اس کے لئے اپنی بانہیں کھول چکی تھی۔ وہ ان بانہوں میں ڈھیر ہو گیا۔

مجھے پتہ تھا تم ضرور آ جاؤ گے۔

ایسے میں جب کسی شام اس کی بیٹی اسے آواز دیتی ”ماما، وہ کالا بابا آیا ہے۔“

”بلاؤ بیٹا۔ اسے اندر لاؤ۔“ وہ نیچے پاؤں باہر بھاگتی۔ وہ اندر آ جاتا تھا اور اس کے گھر کی سیڑھیوں پر بیٹھ جاتا تھا۔

”اندرا آ جائیں باباجی۔“ مگر بابا وہاں بیٹھ جاتا۔

”میں یہیں ٹھیک ہوں۔ تمہارے گھر کے قدموں میں۔“ وہ سیڑھیوں پر بیٹھتے ہوئے کہتا۔ ”یہاں سے اٹھ کر جانا آسان لگتا ہے۔ میں کسی جگہ سے دل نہیں لگتا۔ دل لگ جائے تو پھر اسے چھوڑنا مشکل ہو جاتا ہے۔“

دو دوہیں چٹیر میں بابے کے لئے روٹی اور چھوٹی پلیٹ میں سالن لاکر رکھ دیتی۔

باباجی۔ آپ ہر وقت یہ کالا لباس کیوں پہنے رہتے ہیں؟

اور یہ سب کرنے کے لئے  
مجھے سنبھال کے رکھنا ہے، خود کو  
نامیدی سے بچانا ہے، آس کا  
دیا جلانے رکھنا ہے۔

یہ پچھلی دفعہ جب بابا آیا تھا، تو تسنیم نے ڈرتے ڈرتے پوچھا تھا۔ وہ اسے ناراض نہیں کرنا چاہتی تھی۔ اس کا آنا اسے خوشگوار لگتا تھا۔ بیرنگ چھپلاتا ہے۔ جو بھی کوئی داغ ہوتا ہے۔ اس رنگ میں جذب ہو جاتا ہے۔ گناہ کے داغ بھی اس رنگ میں چھپ جاتے ہیں۔

اس کی بیٹی بھی اپنی ماں کے پاس آ بیٹھتی اور بڑی چاہت سے اپنی ماں کو بابا سے گفتگو کرتے سنتی۔

”تیری بیٹی بڑے نصیبوں والی ہوگی۔“ وہ اس کے سر پر شفقت سے ہاتھ پھیرتے بولتا۔ ”آپ دعا کریں نا۔ اس کے ابو واپس آ جائیں۔“

ضرور آئیں گے۔ جلد آئیں گے اور آ کر اپنی بیٹی سے ملیں گے۔ تم اللہ کی رحمت سے ناامید نہیں ہونا۔

”اور تم یاد دلاتا۔“ وہ تسنیم سے مخاطب ہوا۔

گئی۔ جلال اس خطے کی تاریخ اور سیاست سے بہت حد تک واقف تھا، وہ جانتا تھا، ان حالات میں جن میں یہ خطہ اس وقت پھنسا ہوا تھا ایک فرد کی کوئی حیثیت نہیں تھی اور فرد بھی جس کا تعلق ایک زیر دست اور معاشی طور پر محتاج ملک سے تھا۔

یہ جنگ آزادی اور جمہوریت کے نام پر لڑی جا رہی تھی اور افراد اس کا اندھن تھے۔ کیا پتہ اب تک کتنے کتنے لوگ اس لڑائی میں جل چکے ہیں۔ وہ یہ سب کچھ بتا کر تسنیم کو مایوس نہیں کرتا چاہتا تھا۔ اس کے دل میں تسنیم کے لئے نرم گوشہ تھا۔ وہ چاہتا تھا ڈاکٹر طیب صحیح سالم واپس گھر لوٹ آئے مگر وہ رات نہیں بھولا تھا جب ایک طاقتور ملک نے رات کے اندھیرے میں ایک چھوٹے ملک پر آگ برساتی تھی اس میں کیا کچھ بسم کر ڈالا تھا اور ویتنامی گھروں میں بیٹھ کر فی دی اسکرین پر انسانیت کے جلنے کا یہ تماشا دیکھا تھا۔ ایک فرو کی زندگی کے کیا معنی رہ گئے تھے۔ ڈاکٹر طیب کی جان کی قیمت کسی بھی دوسرے انسان سے کیوں کر زیادہ تھی جو اپنے بچوں کے ساتھ گھر میں بیٹھا تھا جسے اس کے بچوں سمیت بم نے جلا ڈالا تھا۔ جلال اس تصور کو قبول کرنے کو تیار نہیں تھا کہ تسنیم جیسی خوبصورت اور تازک شے محض ایک ڈاکٹر کے انتظار میں راکھ ہو جائے جس کے مستقبل کے تئیں کچھ بھی یقین سے نہیں کہا جاسکتا تھا۔ وہ شاید سوچنے کے قابل نہیں تھا کہ تسنیم اپنی روح کی کن گہرائیوں سے اسے چاہتی تھی۔ چاہت اس کے نزدیک عارضی شے تھی جو بدلتے حالات کے ساتھ تبدیل ہو سکتی تھی۔ خوبصورتی سے وہ مسحور ہو جاتا تھا مگر اسے بیان نہیں کر سکتا تھا۔ اسے اس کی گہرائی میں محسوس نہیں کر سکتا تھا۔ وہ تو اسے یقین دلانا چاہتا تھا کہ طیب کی عدم موجودگی میں ایک خوشگوار زندگی گزارنے کا اسے حق حاصل ہے۔ جب وہ تسنیم سے دور ہو جاتا تھا تو اس کے لئے اس کی خوبصورتی کا اس کی نگاہوں سے محو ہو جانا مشکل نہیں ہوتا تھا۔ اس سب کے باوجود وہ اس کی مدد کرنا چاہتا تھا۔ باوجود اپنے سارے ذرائع استعمال کرنے کے وہ یہ نہیں جان سکا تھا کہ طیب کن لوگوں کی تحویل میں تھا۔

تسنیم کا یہ جملہ اس کے دماغ میں کسی نہ کسی صورت محفوظ رہ گیا تھا۔ ”طیب کے بغیر میں خود کو ایک بھوت کی طرح محسوس کرتی ہوں۔“ جب وہ یہ کہہ کر کمرے سے نکلی تھی تو اس نے دیکھا تھا وہ لمبے قد کی تھی، جس سے اس کی خوبصورتی میں اضافہ ہو گیا تھا۔

جلال جب بھی آتا تھا اسے اس کا جانا تھا اور طیب کی واپسی کی اس امید کو کمزور کر جاتا تھا۔ اس اداسی سے نکلنے کے لئے اسے بڑی شعوری کوشش کرنا پڑتی تھی۔



# VIEWS BOOKS



## مرزا غالب (ایک سوانحی منظر نامہ)

فلم اسکرپٹ: مگرار

صفحات: 272

ناشر: مکتبہ انیال کراچی

غالب ایک آفاقی شاعر ہیں۔ شعراء میں جو شہرت اور مقبولیت غالب کو حاصل ہوئی ہے وہ کسی دوسرے شاعر کو نہیں ہوئی۔ سچ بات تو یہ ہے کہ دیوان غالب سے زیادہ نہ تو کوئی دیوان پڑھا گیا نہ اس پر تبصرے ہوئے نہ لکھا گیا بلکہ ہر دور میں ان پر لکھنے والے مواد کا اضافہ ہی ہوا ہے کیونکہ ہر دور میں ان کی ہر شخصیت پر ڈرامائی سلسلے اور فلمیں بھی بنیں یعنی ان کی شخصیت بڑی پہلو دار ہے۔ مگرار ہی نہیں ہم سب کہتے ہیں کہ غالب تو آج بھی زندہ ہے اور جب تک اردو زبان باقی ہے مرزا کا نام اور کلام دونوں باقی رہیں گے۔ آنے والی نسلیں ان کا نام عزت کے ساتھ لیں گی اور ان کے کلام کو سراں لکھوں پر رکھیں گی۔ علامہ اقبال نے ایسی ہی ہستیوں کے لئے کہا تھا کہ ”ہزاروں سال زرخس اپنی بے نوری پر روشنی ہے“ یعنی دیدہ و روز روز نہیں پیدا ہوتے اور یعنی غالب جیسے۔ یہ بھی دلچسپ بات ہے کہ اب تک ان پر ہزاروں کتب شائع ہو چکی ہیں مگر جو فلم گزارنے تیار کی ہے وہ اپنی نوعیت کی معرکتہ الآراء ہے۔ پاکستان ٹیلی ویژن نے بھی غالبیات پر خاصا کام کیا ہے جس کے معتقدین میں معروف بھارتی شاعر مگرار بھی شامل ہیں۔ پھر انہوں نے ٹیلی سیریل کی تیاری کی اور یادگار غالب جسے مولانا الطاف حسین حالی نے تصنیف کیا تھا اس سے ان کے نسب و خاندان خاگی زندگی، سلطنت اور وہ سے تعلق خاطر ابتدائے اسیری فارسی اور اردو کی تصانیف کی اشاعت کے مرحلے اور بہت کچھ مگرار کی ٹیلی فلم میں دیکھا جاسکتا ہے۔ فلم کے اسکرین پلے کو بھارت کے ساتھ ساتھ پاکستان میں بھی ریلیز کیا گیا ہے۔ مگرار کہتے ہیں کہ غالب دونوں مملکتوں کے ہر اس انسان کی جاگیر ہیں جو اردو ادب اور شاعری سے عشق فرمایا کرتے ہیں چنانچہ اس رائے کے بعد اس سوانحی منظر نامے کو کسی تقریب پذیرائی کی ضرورت نہیں رہتی۔

## تضمین (شعری مجموعہ)

شاعر: سہیل غازی پوری

صفحات: 160

قیمت: 300 روپے

ناشر: شعری دائرہ 155/9 دگلیر سوسائٹی کراچی

سہیل غازی پوری باکمال شاعر ہیں اور تمام اصناف سخن یعنی حمد، نعت، غزل، نظم، رباعی، قطعہ، دوہے، ماسیے، ہائیکو اور تضمین کہنے پر عبور رکھتے ہیں۔ اس شعری مجموعے کو پڑھ کر اندازہ ہوا کہ سہیل صاحب اپنے عہد کے نمائندہ اور صاحب اسلوب شاعر تو ہیں ہی اور تضمین کہنے کے امتحان میں بلاشبہ کامیاب بھی ہیں کیونکہ شعر کے باطن میں پوشیدہ معنی کو آشکار کر کے تین مصرعوں میں خوبی کے ساتھ بیان کرنا ہرگز بھی آسان کام نہیں۔ اس تضمین پر غزل کی تفصیل کچھ یوں ہے کہ شاعروں میں صبا کبر آبادی احمد فراز، ناصر کاظمی، شکیل بدایونی، احمد ندیم قاسمی، انجم شادانی، محسن احسان، محسن بھوپالی، اقبال عظیم، منظر ایوبی، رسا چغتائی، سلیم احمد، کیفی اعظمی، محبت عارفی، قیس شفا، سرشار صدیقی، پروین شاکر اور اعجاز رحمانی کے ساتھ ساتھ نوجوان شاعروں کا کلام بھی شامل ہے۔ کتاب کے انتخاب میں سہیل صاحب نے فرمایا ہے کہ تضمین ایک ایسی صنف سخن ہے جسے اہل ادب میں اتنی بھی پذیرائی نہیں ہو سکی کہ جتنی نثری نظم کی ہوئی۔ ہمارے خیال میں کسی بھی نئی تخلیق میں فکری جولائی طبع ہو تو وہ تھوڑے ہی عرصے میں عوام و خواص میں اپنی جگہ بنا لیتی ہے۔ نئی آواز، نیا سخن، نیا مضمون اور اچھوتی تحریر بلندی فکر چاہتی ہے لہذا تضمین کو بھی اہل ادب میں ممتاز حیثیت حاصل ہو جائے گی انشاء اللہ۔ تب تک آپ اس مجموعے سے فیض اٹھائیں خاص کر اردو شاعری سے شغف رکھنے والے اسے ہاتھوں ہاتھ لیں گے۔ کتاب سادگی سے طبع ہوئی ہے اور اس سادگی میں بھی بڑی کاری کی زندہ جھلک دیکھی جاسکتی ہے۔

کاسٹ: آمنہ الیاس، عدنان ملک، صابحہ فرحان علی آغا اور سوریہ اندیم ڈائریکٹر: صبیحہ سومار

اگر آپ کو منتخب فلمیں دیکھنے کا شوق ہو اور آپ فلم کو علم حاصل کرنے کا ایک ذریعہ سمجھتے ہوں تو نوجوان ہدایت کارہ صبیحہ سومار کی ”خاموش پانی“ کو کبھی بھول نہ پائیں گے۔ یہ نئی فلم گڈ مارٹنگ کراچی کئی برس پہلے اس وقت بنی تھی جب محترمہ بینظیر بھٹو کا قتل ہوا تھا اور کہانی کا بنیادی خیال بھی روشن مثال بننے والی خواتین کی جدوجہد سے متعلق ہے۔ اداکارہ آمنہ الیاس کو آپ نے زندہ بھاگ کے مرکزی کردار میں دیکھا اور پسند کیا۔ وہ فیشن کی دنیا کی جانی پہچانی ہستی ہیں اور اس فلم میں ان کا کردار بھی مازنگ کی دنیا میں قدم رکھنے اور بقاء کی جنگ سے شروع ہوتا ہے۔ فرحان علی آغا اسے جدید دنیا کے تقاضوں سے ہم آہنگ کرتے ہیں اور بہترین عکاس و مشیر کے روپ میں اسے اپنا پروفاکل ترتیب دینے میں مدد دیتے ہیں۔ فیشن کی اس چکا چوند کر دینے والی روشنیوں بھری کائنات میں متوسط طبقے کی لڑکی اپنا مقام کیسے بنا پاتی ہے؟ وہ اپنا ذاتی تشخص اور وقار کیسے قائم کرتی ہے؟ یہ سب گڈ مارٹنگ کراچی میں دیکھا جاسکتا ہے جو نئے سال یعنی 2015ء میں بڑے پردے کی زینت بن رہی ہے۔ یقیناً اس فلم سے عورت کی بقاء کا کوئی عقدہ کھل سکے گا اور آپ کو زندگی کی سمجھ آئے گی۔ آپ کے لئے اور ہمارے لئے بھی یہ لازم ہے کہ اپنی پاکستانی فلموں کے احیاء کرتے ہوئے تعلیم یافتہ ہدایت کاروں اور اداکاروں کا ساتھ دیں اپنی فلمیں دیکھیں جن میں پاکستانی کلچر نظر آتا ہے۔





# DRAMA

# MO

## ۲ سال کی عورت

## دل نہیں مانتا

کاسٹ: سمیعہ ممتاز، عمیر رانا، نور الحسن، فرح شاہ اور نیرا عجاز  
پیشکش: لاراچی انٹرٹینمنٹ

کاسٹ: جاوید شیخ، روبینہ شرف، مراد عرفانی، سلیمی حسن، سارا  
خان، آمنہ الیاس، سیسی پاشا، آغا شیراز  
پیشکش: اے آر وائی ڈیجیٹل

عام طور پر ایسے ہی سیریز کے لئے کہا جاتا ہے کہ نام بھی منفرد کام بھی منفرد سیریز کے پروموز نے بھی ڈراموں کی سیریز میں اپنی علیحدہ پہچان کرا لی تھی۔ کہانی کے مطابق ایک گھرے ہوئے گھر کے بچے پروان پڑھنے کے بعد ماں کی قربانیوں کو بھلا دیتے ہیں۔ پہلا بچہ پھوپھو کی بیٹی سے شادی کر کے خود غریبوں کا مظاہرہ کرتا ہے اور دوسرا بچہ مالدار گھرانے کی اکلوتی بیٹی سے بیاہر چا کر بیرون ملک منتقل ہو جاتا ہے۔ ماں تنہا رہ جانے پر اپنی نئی سرگرمیاں مثلاً ملازمت اختیار کر لیتی ہے اور اپنی دنیا بسانے اور بھرپور زندگی جینے کی آرزو میں دفتر کے پرانے ساتھیوں ایک خاتون اور ایک صاحب کو اپنے گھر میں پناہ دے دیتی ہے تاہم وہ پھوپھو کے کینسر میں مبتلا ہے۔ جس کے پاس وقت کم ہے۔ بچے اس کی مالی کفالت نہیں کرتے وہ اپنی زمین بیچ کر اپنا علاج کرواتی ہے۔ یہ زمین بکنے کا سن کر اولاد پلشتی ہے لیکن ماں اپنے اصولوں پر قائم ہے۔ اب نہیں کہہ سکتے کہ یہ ماں جو اس سال اولاد کی خوشیوں کے راستے میں آئے گی یا نہیں ان کی غلطی کی سزا دیکر ایک بار پھر انہیں اپنالے گی بہر حال مرکزی کردار میں سمیعہ ممتاز نے متاثر کن جذباتی اداکاری کی ہے۔ جو اس بیٹوں کی ماں اب تک بوڑھی کیوں نہیں ہوئی یہ بھی ایک راز ہے جس کے لئے ڈرامہ دیکھنا ضروری ہے۔

ہر ہفتے کی شب ۹ بجے اے آر وائی ڈیجیٹل پیش کرتا ہے ایک پرائیویٹ ڈرامہ جسے "دل نہیں مانتا" کا عنوان دیا گیا ہے۔ یہ ایک اور جوان کے گھر بسانے سے متعلق پیدا ہونے والی الجھنوں کی کہانی ہے اور مرکزی کردار مراد عرفانی کی والدہ اور پھوپھو کے درمیان کشمکش کو اجاگر کیا گیا ہے۔ وقت ضائع کئے بغیر جاوید شیخ اور روبینہ شرف جو حماد کے والدین کے کردار میں نظر آ رہے ہیں حتمی انجام کو پہنچنا چاہتے ہیں۔ نوجوان اپنے لئے کیا موزوں سمجھتا ہے اسے نظر انداز کر کے رشتے دار اور والدین کا کراؤ جاری رہتا ہے چند لمحوں کی دلچسپ کیفیات کی وجہ سے یہ سیریل ناظرین کو اسکرین سے دور نہیں جانے دیتا۔ ہر کردار بہت مناسب انداز میں کیریکٹرائز کیا گیا ہے۔ ڈرامہ نگار سیما غزل اور ہدایت کار افتخارانی دونوں ہی مبارکباد کے مستحق ہیں اور توقع ہے کہ یہ ڈرامہ خود غرض لوگوں کے لئے عبرت کا سامان بنے گا اور والدین کو بھی اپنی کولاہکی خواہشوں کے احترام کا احساس دلانے لگا۔

کاسٹ: جانی ڈیپ، گیو بیٹھ پالڑا، ایوان میگر، اور اولیو یامین  
ڈائریکٹر: ڈیوڈ کوپ

دنیا بھر میں کلاسیک آرٹ کو اپنے عہد کا ترجمان ہی نہیں انتہائی قیمتی سرمایہ بھی سمجھا جاتا ہے اور احتیاط کے ساتھ ان تصاویر (پینٹنگز) کو نوادرات کی طرح محفوظ کیا جاتا ہے مگر اس کے باوجود ان تصاویر کو خصوصاً انتقال کر جانے والے مصوروں کی تخلیقات کو چرانے والوں کی بھی کمی نہیں یہ باذوق چورللم مورٹ ڈیکائی کے اصل کردار ہیں۔ ڈیوڈ کوپ نے اس فلم میں ہالی وڈ کے سپر اسٹار جانی ڈیپ کو ایک آرٹ کلکٹر اور ڈیلر کے روپ میں پیش کیا ہے جو چوری ہونے والی تاریخی اہمیت کی حامل قیمتی پینٹنگ کو تلاش کرتے ہوئے دلچسپ مراحل سے گزرتا ہے۔ یہ فلم ناول سے ماخوذ ہے۔ برطانوی مصنف جس کا نام ٹریلر میں ظاہر نہیں ہو سکا نے خاص دلچسپ سٹنی فیز اور کامیڈی چوکشیز کی کہانی لکھی ہے جسے کرشی ڈیگر سکی اینڈ ریویلز راور جانی ڈیپ نے مشترکہ طور پر پروڈیوس کیا ہے۔ نئے سال کی یہ پہلی کامیڈی فلم ایکشن اور تھرلر سے بھی بھرپور رکھی جا رہی ہے۔ جو فلم بین طنز و مزاح کا ذوق رکھتے ہیں ان کے لئے یہ فلم ایک انوکھا اور بہترین تحفہ ہے۔ سوائے فلم بینوں بھول جاؤ دنیا کی تلخیوں اور الجھنوں کو نئے سال کو دل سے دیکھو اور دیکھو ہنستی مسکراتی زندگی کی پیاری پیاری تصویریں۔ اس فلم سے دلولہ انگیز زندگی گزارنے کا سبق ملتا ہے۔





# پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

## یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

### ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنگ نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

**We Are Anti Waiting WebSite**

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

➡ ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

# WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on  
Facebook

[fb.com/paksociety](http://fb.com/paksociety)



[twitter.com/paksociety1](http://twitter.com/paksociety1)



# شاہنشاہ کی محل

جدی

☆ نشان پہاڑی بکری ☆ حاکم سیارہ زحل ☆ موافق پتر سلیمانی ☆ لکھی نمبر 3-7



اس برج کے تحت پیدا ہونے والے افراد عموماً اعلیٰ ذہنی و جسمانی صلاحیتوں کے مالک ہوتے ہیں۔ اپنی نکتہ رسی اور سوجھ بوجھ کی مدد سے یہ لوگ کاروباری اداروں اور سرکاری عہدوں پر کامیاب رہتے ہیں۔ عام طور پر درمیانے قد کے ہوتے ہیں۔ اپنی نگہداشت کرنا خوب اچھی طرح جانتے ہیں۔ مزاج میں عاجزی و انکساری ہوتی ہے۔ مادہ پرستی کے دلدادہ جدی افراد اپنے راستے کی مشکلات سے نہیں گھبراتے بلکہ ان مشکلات کو ختم کرنے کے بعد ان کی قابلیت اور صلاحیت مزید نکھر جاتی ہیں۔ برج جدی کی لڑکیاں شادی خوب سوچ سمجھ کر کرتی ہیں۔ حقیقت پسند ہونے کے باوجود کافی رومانی مزاج رکھتی ہیں۔ یہ طبیعتاً حاکمیت پسند ہوتی ہیں اور گھر کو نفاست اور سلیقے سے سجاتی ہیں۔



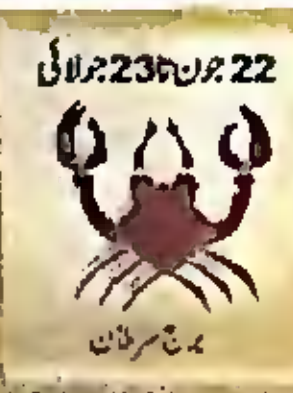
آپ کی قائدانہ صلاحیتوں میں نکھار آئے گا۔ نئے سال کو اگلے سے خوش آمدید کہئے کیونکہ زحل کے گہرے اثرات زائل ہو رہے ہیں۔ رکے ہوئے کئی کام آئندہ دو ماہ تک تکمیل کو پہنچیں گے۔ مہم جوئی کی تحریک آپ سے کوئی بڑا کام کروا سکتی ہے۔ آپ میں پھرتی اور قوت عمل بڑھے گی۔ خاندان میں کسی عزیز یا بچوں کی شادی یا رشتہ طے کرنے کے امکانات بن رہے ہیں۔



مالی طور پر یہ سال اچھا ہے۔ طبیعت میں جذباتیت اور غصہ بڑھ سکتا ہے۔ اگر آپ نے دوستوں کے انتخاب میں احتیاط نہ کی تو نقصان اٹھائیں گے۔ فنون لطیفہ تعلقات عامہ مصافحت اور پراپرٹی کے شعبوں سے متعلق افراد دھن بھی کمائیں گے اور نامور بھی ہو سکتے ہیں۔ ثور عورتوں کے لئے بھی 2015ء اچھا سال ہے۔ عملی مزاج بڑھے گا۔



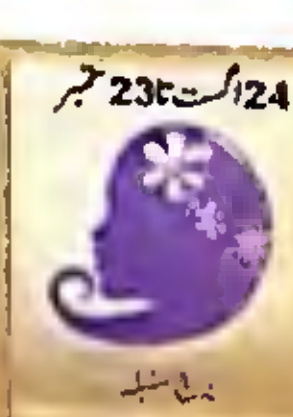
بیرون ملک یا اندرون ملک سفر کا امکان ہے۔ ممکن ہے اس سال کے وسط تک عمرہ کی ادائیگی کے راستے نکل آئیں یعنی کوئی بھی سفر اچانک طے پاسکتا ہے۔ طلباء و طالبات کو اچھے نتائج حاصل ہو سکیں گے۔ جائیداد کی خرید و فروخت میں تھوڑی سی بدگمانی اور ارادے متزلزل ہو سکتے ہیں تاہم آگے چل کر کوئی فیصلہ کرنا آسان ہو جائے گا۔ طبیعت میں مستقل مزاجی بڑھے گی۔



اگر آپ موتیوں کا کاروبار کریں تو فائدے میں رہ سکتے ہیں۔ بعض فیصلوں اور اقدامات پر تنقید زیادہ ہوگی مگر آپ اپنے معاملات کو سنبھال لیں گے۔ اب تک آپ اچھی پوزیشن پر کام کرتے آئے ہیں اور چاہتے ہیں کہ آئندہ بھی کریں مگر اس کے لئے قوت ارادی کو تشکیل دینے کی ضرورت ہے۔ اس برج سے تعلق رکھنے والی خواتین گھر کو خوبصورتی سے سجاتی ہیں۔



حاکمانہ انداز اس سال بھی طبیعت پر حاوی رہے گا۔ آپ خامسے باعمل رہیں گے۔ نئے روزگار یا پرانے کام میں بہتری اور ترقی کے امکانات نظر آ رہے ہیں۔ اس سال دفتری معاملات میں آپ کی خود مختاری اور بالادستی تسلیم کر لی جائے گی۔ خاندان میں عزت و وقار بڑھے گا۔ زیور یا جائیداد خریدنے اور بیچنے میں دلچسپی لیں گے۔ اس سال اسد عورت گھر اور باہر امتیازی حیثیت پیدا کر سکتی ہے۔



اس برج کے ابتدائی دور میں پیدا ہونے والے نیک سیرت اور آخری دور میں پیدا ہونے والے مشکل پسند ہو سکتے ہیں۔ بچت کرنے کی عادت کی وجہ سے مالی پریشانیوں سے بچے رہیں گے۔ نیا سال آپ کے لئے ترقی و خوشحالی کے نئے امکانات لے کر آ رہا ہے۔ اگر ماضی میں کسی عزیز سے شدید اختلافات پیدا ہوئے تھے اس سال ان کا خاتمہ ہوتا نظر آ رہا ہے۔

